CÓMO CANCELAR TU TIEMPO COMPARTIDO (A 5 DÍAS DE HABERTE EMBARCADO)

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

La Gran Edición de la
SAL

El Laboratorio Profeco reporta:
los alimentos con más sodio
ANALIZAMOS 97 PRODUCTOS QUE COMPRAS EN EL SÚPER

Además:
- ¿Por qué bajarle a la sal te salva la vida?
- Educamos tu paladar (para dejar por la paz el salero)
- ¡Cuidado con las bombas de sal callejeras!

Alerta: ya llegó el Mundial
Motivos para rechazar el futbol (y amar el juego)

Lo que Sex and the City te enseña sobre consumo

Tecnología Doméstica Profeco
Verano, calor, humedad...

¡Ármate con tu gel casero repelente de insectos!

Junio de 2010 Núm. 400 $25
7 509997 078342 00400
Exhibir hasta el 30 de junio ISSN 0185-8874

¿Cuáles son los autos más verdes y rendidores?

EL ARMA SECRETA DEL

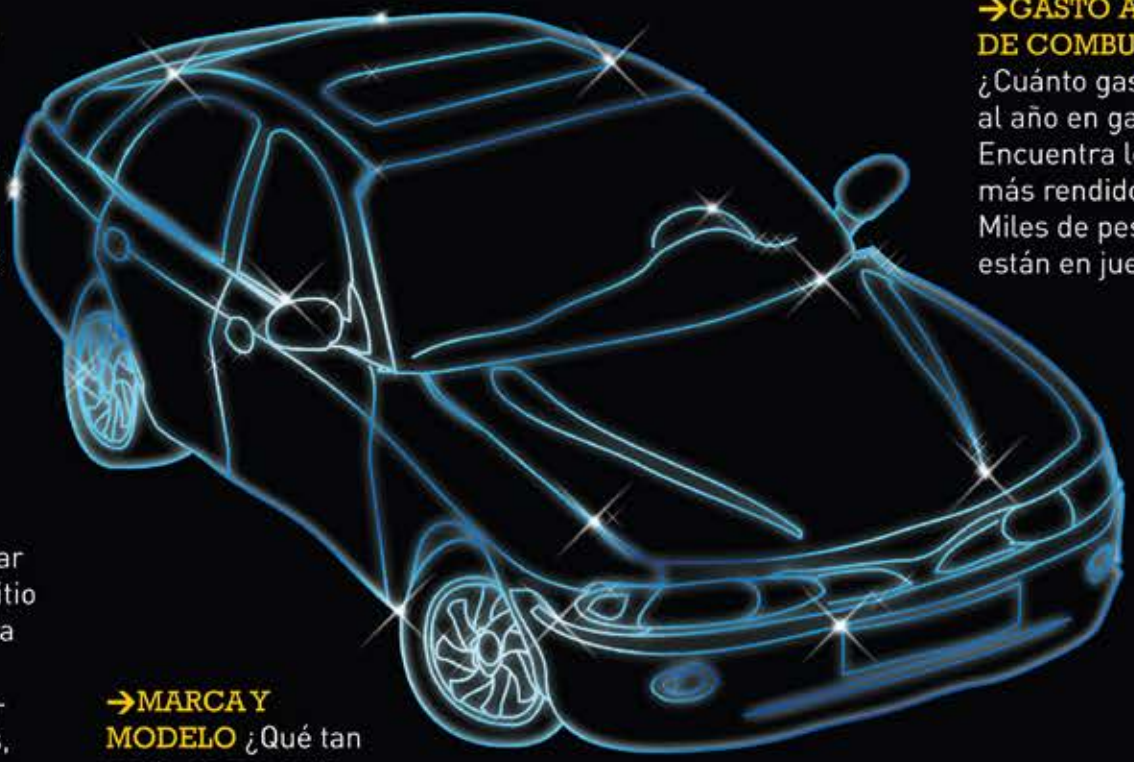
AUTOMOVILISTA EFICIENTE

¿Estás por comprar un auto? Seguro quieres saber cuál te da más kilómetros por litro. ¿Y qué tal si de paso averiguas cuál contamina menos? Todo esto lo puedes encontrar en el sitio de Internet de Ecovehículos.

Se trata del Portal de Indicadores de Eficiencia Energética y Emisiones Vehiculares, que es una de las mejores herramientas que el automovilista puede encontrar en la red. ¿Su mérito? Traducir las características técnicas de los autos para reducirlas a dos calificaciones del 1 al 10: rendimiento energético y emisiones de contaminantes.

Busca el link de Ecovehículos en profeco.gob.mx, y busca por...

→CALIFICACIÓN DE EMISIONES Conoce qué autos tienen las mejores "notas" en contaminantes al aire y/o gases de efecto invernadero.



→GASTO ANUAL DE COMBUSTIBLE ¿Cuánto gastarías al año en gasolina? Encuentra los autos más rendidores. Miles de pesos están en juego.

→...Y MUCHAS HERRAMIENTAS MÁS Para redondear este buscador, el sitio cuenta con una Guía del automovilista eficiente, recomendaciones, bitácoras, ligas a blogs y videos, entre otros.

→MARCA Y MODELO ¿Qué tan verde es ese auto con el que sueñas? Descúbrelo con sólo seleccionar la marca y modelo.

→CLASE DE AUTOMÓVIL ¿Compacto, deportivo o camioneta? He ahí el dilema. Sólo selecciona qué clase de vehículo te interesa y resuélvelo.

Recuerda: entra a Ecovehículos en profeco.gob.mx y compara la eficiencia energética de cientos de modelos

¿EL MUNDO UNIDO POR UN BALÓN? por **Boligán**

SUMARIO

Junio
de 2010
Núm. 400

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ CONTENIDO NETO
Todo el mundo del consumo lo encontrarás dentro de esta sección

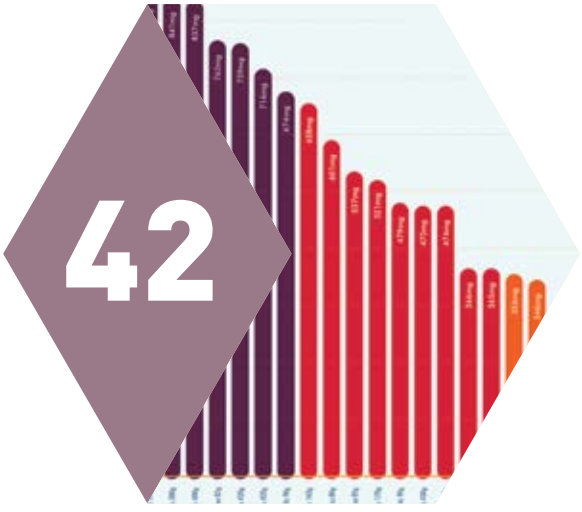
29→ TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
¿Los mosquitos arruinaron tus vacaciones? Prepara el mejor repelente para, esta vez, mantenerlos a raya

30→ SALUD Y NUTRICIÓN
Gorda o refinada, así es como llega a tu mesa, pero ¿conoces qué otros tipos de sal existen?

34→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Nuestra experta tiene las respuestas mejor nutridas para las dudas más hambrientas

36→ EL MAR EN NUESTROS CUERPOS
Todo lo bueno y lo malo que la sal le provoca a tu organismo

42→ ESTUDIO DE CALIDAD: SAL EN PRODUCTOS PROCESADOS
Sí, más sal. Pero ésta es de la que más debes cuidarte. ¿Cuántos terrones de sal llevas a casa en forma de latas, empaques y botellas?



50 → **¡IMAGINACIÓN AL PALADAR!**
Las trampas del sabor nos demandan que aprendamos a comer de nuevo. Aquí te damos el paso a paso para lograrlo

58 → **¡BOMBAS DE SAL EN LAS CALLES!**
La crónica de un consumidor mexicano sobre un campo minado de sodio

64 → **FUTBOL O LA COARTADA NACIONAL**
La visión crítica (que no aguafiestas) de Sudáfrica 2010

72 → **VIVE MÉXICO**
Descubre la ruta Puuc, un oasis arquitectónico maya al suroeste de Yucatán

78 → **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80 → **EL TURNO DE**
Ricardo Peláez, el infalible goleador de cabeza y ahora cronista, remata nuestro cuestionario

Profeco

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta, Ágata Székely, Edith Oropeza, Fátima Escobar, Óscar Álvarez, Montserrat Bustos, Rafael Muñoz, MarTe, Carlos Gutiérrez, A.R. Sánchez

Ilustradores
Francisco González y García, Enrique Ortega, Abraham Morales, Erika Argüello, Carlos Villajuárez

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón, Héctor Barrera

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Filiberto Martínez Aguilar
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

LOS 400 GOLPES

Tienes en tus manos una edición peculiar. Por un lado, éste es el ejemplar número 400 de la **Revista del Consumidor**. Tal cual: 400 portadas han aparecido en las calles y comercios de México a lo largo de más de tres décadas. Para un equipo editorial que tiene el privilegio y la responsabilidad de trabajar en una revista con tal trayectoria, las cifras cerradas funcionan como recordatorio de un propósito. Esperamos que ustedes, los lectores de estas páginas, puedan percibir una manera de hacer y decir inspirada en esa larga vocación educativa.

Por otro lado, hemos abarcado a través de varios artículos aspectos de un solo tema: la sal. ¿Por qué dedicarle tantos párrafos a un producto de consumo tan poco sorprendente, en apariencia? Claro, casi todos hemos escuchado el consejo de que moderar la ingesta de sal (sodio) es beneficioso para la salud. Pero el asunto va más allá. El exceso de sodio en nuestra dieta es un verdadero problema de salud pública; da pie a enfermedades cardiacas e hipertensión, entre otras complicaciones. Se cree que la obesidad, de la que tanto se habla hoy, tiene que ver sólo con la acumulación de grasa, pero muchos casos son provocados por la retención de líquidos, consecuencia de un consumo de sal inmoderado. La preocupación es mundial: la Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ya estudia establecer un límite en la cantidad de sodio en la comida procesada.

¿Qué podemos hacer en el ámbito familiar? ¿Quitar los saleros de nuestras mesas? No es suficiente. Informarnos con claridad sobre todas las aristas del problema es el primer paso. Por eso nuestra edición especial de la sal.

El favorito de los editores

El futbol o la coartada nacional. Pág. 64
No nos malentiendan: adoramos ver buenos goles en vivo y en directo, y más si son durante un Mundial. Es sólo que, admitámoslo, el futbol es una gran manera colectiva de evadir la realidad.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

ESTA ES TU VOZ

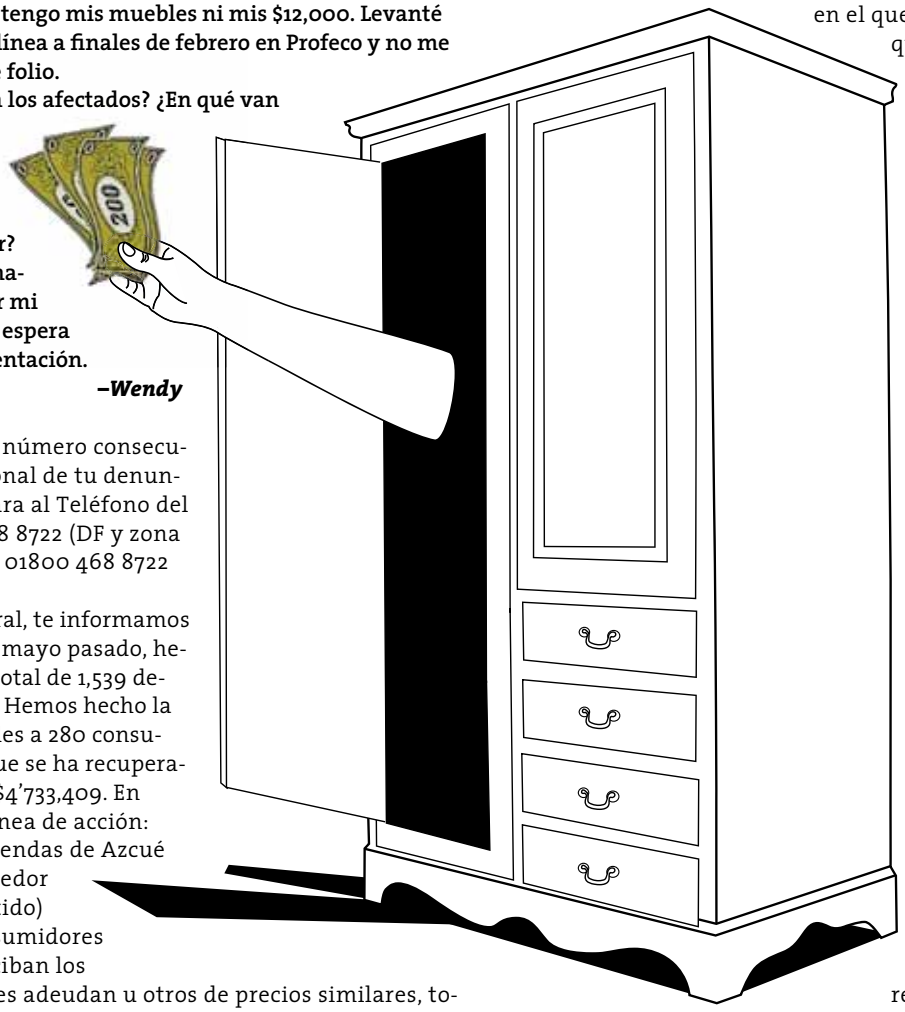
Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y expresa tu opinión!

EL CASO AZCUÉ

Hola. Soy una de las personas a las que la mueblería Azcué estafó. En agosto de 2009 compré unos muebles y como en noviembre no me los habían entregado, fui a cancelar mi pedido y a solicitar que me devolvieran el dinero. En aquel entonces me dijeron que el reembolso estaba programado para el 30 de diciembre, luego para el 12 de febrero y después desaparecieron. A la fecha no tengo mis muebles ni mis $12,000. Levanté una denuncia en línea a finales de febrero en Profeco y no me dieron número de folio.

¿Qué pasará con los afectados? ¿En qué van las investigaciones? ¿Cómo me puedo asegurar de que alguien me va a responder? ¿Qué más puedo hacer para recuperar mi dinero? Quedo en espera de su ayuda y orientación.

–Wendy



Para consultar el número consecutivo a nivel nacional de tu denuncia, puedes llamara al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF y zona metropolitana) o 01800 468 8722 (resto del país).

De forma general, te informamos que, hasta el 3 de mayo pasado, hemos recibido un total de 1,539 denuncias y quejas. Hemos hecho la entrega de muebles a 280 consumidores, en las que se ha recuperado un monto de $4'733,409. En efecto, tal es la línea de acción: apertura de las tiendas de Azcué (a lo que el proveedor se ha comprometido) para que los consumidores denunciantes reciban los muebles que se les adeudan u otros de precios similares, todo esto bajo coordinación nuestra.

La entrega de muebles se está haciendo según el número de denuncia, comenzando por las personas que presentaron primero sus quejas. Nos hemos comunicado con los consumidores correspondientes para informarles a qué sucursal deberán acudir, en un día y hora determinados, con el fin de recoger sus muebles. Estos consumidores recibirán el mueble que habían adquirido, si se tiene en existencia, o un bien o bienes hasta por el precio efectivamente pagado, a su elección; y deberán presentar el documento que acredite la compra, en el que se describa el bien adquirido y su precio.

Pero no queda allí. El inventario de Azcué se agotará en algún momento. Adicionalmente, presentamos como Procuraduría una demanda de acción de grupo (es decir, en representación de todos los consumidores afectados y que presentaron su denuncia en línea) contra la mueblería. Ya fue admitida por el juzgado séptimo de distrito en materia civil en el Distrito Federal. Tiene por objetivo que la empresa reembolse a los consumidores la cantidad pagada por un mueble que no les fue entregado (ese, justamente, parece ser tu interés y tu derecho). La demanda está en trámite ante la autoridad judicial.

El caso Azcué ha afectado a muchas personas que esperan respuesta. Si algún otro lector es uno de los afectados por la mueblería y aún no ha presentado su denuncia, lo invitamos a hacerla en línea, en profeco.gob.mx, en el banner principal ("Caso Azcué") está la liga.

OJO: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La **Revista del Consumidor** no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

LA DEUDA FANTASMA

La casa donde vivo actualmente estuvo habitada por un señor que aparentemente quedó a deberle al Palacio de Hierro. Se cambió y nunca actualizó su número telefónico. Ahora recibo llamadas diariamente por parte de la citada tienda, y les he dicho muchas veces que esa persona ya no vive ahí, pero no les importa, siguen llamando. ¿Qué puedo hacer para detener esta situación?

—Sergio Ortiz (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes, a través de nuestro sitio en revistadelconsumidor.gob.mx)

Si te vuelven a llamar, pide los datos completos de la persona responsable. Después, contacta al departamento de cobranza (o similar) de la tienda, y explica tu situación a detalle. En caso de que te sigan molestando, acude a la delegación Profeco más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo a presentar tu queja. Marca el 5568 8722 (DF y zona metropolitana) ó 01 800 468 8722 (resto del país) y haz tu cita. Los despachos de cobranza deben actuar con ética.

FINANZAS PARA BOLSILLOS JÓVENES

Trabajo en un lugar donde hay buena variedad de revistas y mi favorita es ésta, la Revista del Consumidor. He visto cómo brindan ayuda, por lo que decidí averiguar si ustedes tienen alguna recomendación para que el dinero de las jóvenes, como yo, rinda. ¡Gracias!

—Olga Carranza

Gracias por leernos. Acabamos de publicar un artículo llamado "No vueles del nido (todavía)", en la revista de mayo pasado. En él describimos las bases de una vida financiera sana, desde el punto de vista de una persona que empieza a ganar dinero y se preocupa ya por su independencia económica. Seguro te topas con consejos y tips que puedes aplicar a tu situación. Además, no estaría de más que revisaras el webcast "Sobrevive a la cuesta de enero" en revistadelconsumidor.gob.mx. Sí, ya estamos en junio, pero los procedimientos sobre cómo recortar gastos y planear presupuestos que están en él no tienen caducidad y seguro te servirán.

EN BUSCA DEL BOILER IDEAL

Quiero saber si han hecho un estudio de calidad de bóilers, porque quiero adquirir uno, pero no sé de marcas ni precios. ¿Cuál será el mejor para que a la larga resulte una buena compra?

—Daniel González

No hemos realizado todavía un estudio de calidad de boilers (decimos "todavía" porque, de hecho, estamos planeando publicar uno en los próximos meses). Sin embargo, en revistadelconsumidor.gob.mx encontrarás el artículo "Entre boliers te veas" (escribe en el buscador 'boilers' y lo recuperarás de inmediato). En él encontrarás información que te ayudará a decidir, pues describe las variables más importantes: el ahorro energético, el tipo de gas que utiliza tu hogar y tus necesidades reales de agua caliente: ¿cuántos miembros hay en tu familia? En lo básico, es necesario elegir entre dos tipos de calentadores: de depósito y de paso (instantáneo o de rápida recuperación).

Además, en profeco.gob.mx está publicada una Brújula de compra ("Calentadores de agua, octubre de 2006) donde se detallan algunas características de modelos y marcas que puedes comparar.

¿Ya has pensado en los calentadores de energía solar? Son más caros y su instalación también cuesta dinero, pero son una inmejorable opción si te interesan las ecotecnologías y el ahorro absoluto de gas. En este caso, te recomendamos que busques la **Revista del Consumidor** de enero de 2009 (número 383), donde se encuentra el artículo El hogar verde vence a la utopía"; en un apartado, resumimos lo esencial sobre estos aparatos que utilizan celdas fotoeléctricas. Puedes consultar ese número en el Centro de Documentación Profeco (Cedoc), que se encuentra ubicado en Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, México DF, o bien en la delegación Profeco de tu localidad.

MÁS CHARLA EN REVISTADELCONSUMIDOR.GOB.MX

"No es culpa de los consumidores que los meseros perciban sueldos tan pobres ni es responsabilidad de los consumidores completar el salario de un trabajador. Si los meseros no están de acuerdo con sus salarios, que exijan más sueldo o cambien de empleo. El consumidor decide si deja o no propina, pues en el precio del producto que consumimos ya va incluido el costo del servicio que nos otorgan." **Comentario de Ellyane al post '¿Qué hacer si te exigen el pago de propina?'**

"Sería bueno que periódicamente fueran del todo reiterativos con las 'recetas' para elaborar productos de belleza, alimenticios y de limpieza para el hogar, ya que la sociedad necesita ahorrar y dejar de comprar artículos. Si preparamos nuestros productos, no generaremos basura con envases y envolturas." **Comentario de Oswaldo Hernández al post 'Una buena alimentación ayuda a combatir la depresión'.**

"He consultado la **Revista del Consumidor** en internet por varios años y ha sido una buena referencia, principalmente por los estudios de calidad. Pero el avance en tecnologías rebasa a estos análisis. Creo que una actualización más frecuente y oportuna, principalmente en electrónica, computación y comunicaciones de cualquier tipo, sería de mucha ayuda y orientación para los consumidores." **Comentario de Arturo Ramírez a la convocatoria de la encuesta para los lectores de la Revista del Consumidor en línea.**

"Tuve la oportunidad de revisar el artículo que subieron donde se señala que, en datos crudos, el costo por minuto es más caro en el sistema de prepago. No obstante, hay personas que han tenido su número por más de un año y entran al plan fidelidad, con ello el costo por minuto es de de 1.19, con la desventaja de no 'gozar' de los beneficios de las promociones de las fichas, ya que no te abonan el doble como anuncian.

Sería interesante también hacer una comparación de cuánto cuesta un equipo en plan, ya que tienes que estar 18 meses en él, además de dar una fianza." **Comentario de Miguel Ángel al post 'Telefonía celular: ¿quién te da más minutos por tu dinero?'**

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

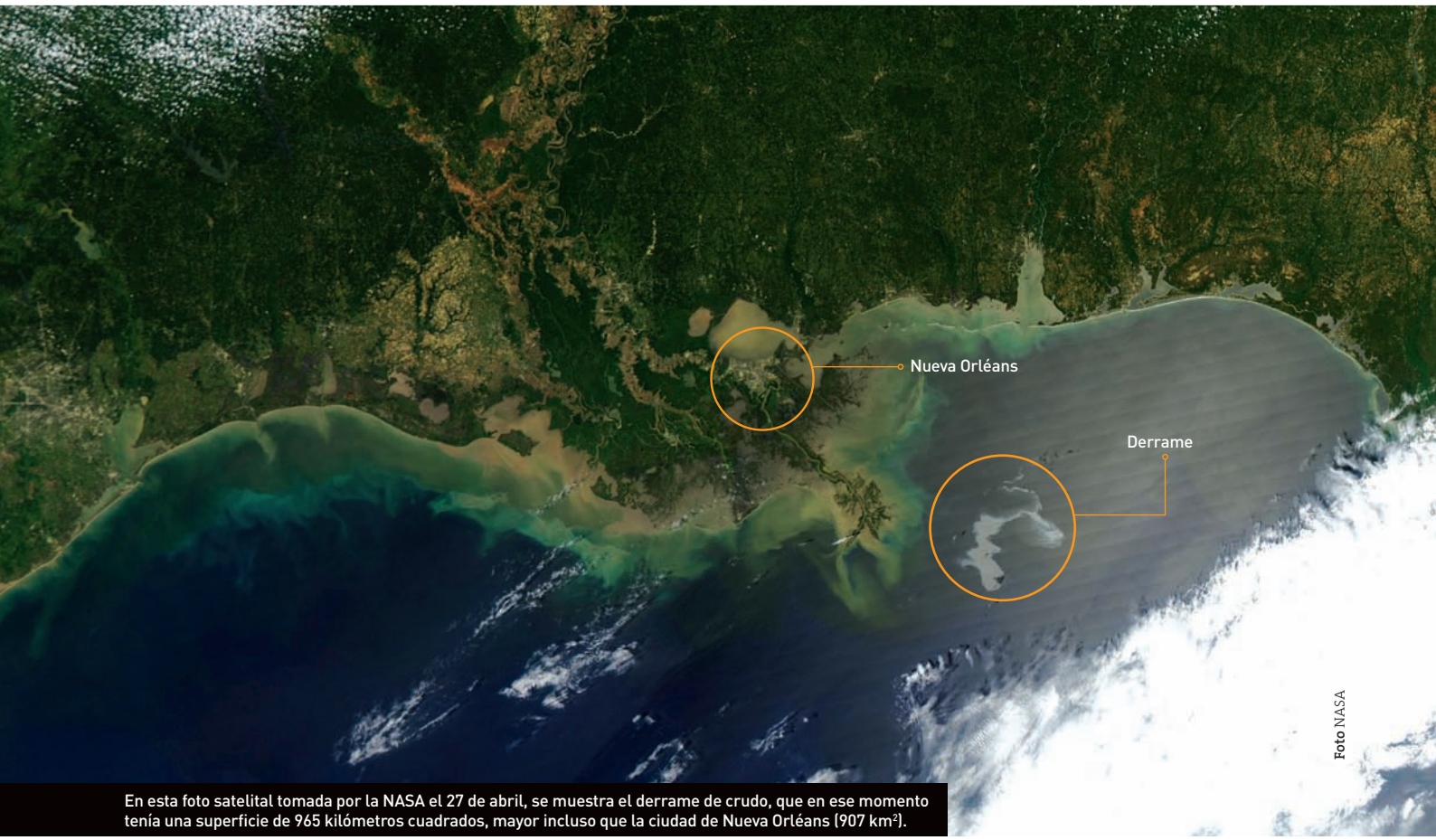
Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

Qué nos enseña *Sex and the City* sobre consumo
pág. 20

Los tampones: acusados de tener plomo
pág. 24

En México sí se desarrolla software
pág. 26



En esta foto satelital tomada por la NASA el 27 de abril, se muestra el derrame de crudo, que en ese momento tenía una superficie de 965 kilómetros cuadrados, mayor incluso que la ciudad de Nueva Orléans (907 km²).

La cruda realidad

Los desastres en las películas generalmente empiezan con algún tipo de explosión y hacen sufrir al héroe de la cinta. En la vida real, el desastre del derrame de petróleo en el Golfo de México comenzó con la explosión de la plataforma submarina transoceánica *Deepwater Horizon* de la compañía British Petroleum (BP), y sus consecuencias son incalculables. Incluso, en unos meses podría resultar peor que el desastre causado por el hundimiento del buque *Exxon Valdez* en las costas de Alaska en 1989. En ese infame acontecimiento, más de 11 millones de galones de petróleo fueron vertidos en el mar.

Para calcular el impacto económico y ecológico de esta nueva tragedia, basta ver lo acontecido en las costas de Galicia en 2002, el lugar más afectado por el derrame del tanque *Prestige,* que liberó 63 mil toneladas de crudo en el mar. La limpieza requirió más de cuatro años y costó 12 mil millones de dólares, afectando empleos de 30 mil personas. Ahora, más de 400 especies de animales están en peligro, además de la industria pesquera de la zona que perderá millones de dólares, mientras que los costos para detener el derrame que alcanzó 965 kilómetros cuadrados será de miles de millones de dólares. En dos días, BP perdió 25 mil millones de dólares en la Bolsa de valores, y tendrá que pagar millones más hasta que el desastre sea limpiado por completo.

Como sucedió en Alaska y en las costas de Galicia, el impacto real tardará años en comprobarse. Esperamos que este derrame catastrófico se convierta en la última advertencia: un mundo dependiente del petróleo vive en una cuerda floja permanente.

Del mar al centro de tu mesa

La sal se pone en camino

"¿Me pasas el cloruro de sodio?" El nombre químico de la sal no revela mucho sobre cómo llegó al salero. Así se produce el condimento insustituible en la cocina. **Por Armando Aguilar**

La sal se encuentra en la naturaleza en dos estados: como mineral sólido y disuelta en el mar o en manantiales. En 2008 alrededor del 88% de la sal que se produjo en México fue sal marina, el restante 12% correspondió a sal gema. Así que hablemos de las dos formas de pedirle una pizca de sal a la generosidad del mar:

1 Los cristalizadores naturales

Las salineras aprovechan las condiciones orográficas y las complementan con infraestructura que acelera el proceso de producción de sus salinas.

- A través de rías (ríos de agua salada) el agua de mar llega a grandes lagunas.
- Estos cuerpos de agua, que se formaron de manera natural, son llamados cristalizadores. Aprovechando la precipitación y el viento, el agua de mar, que a partir de aquí es llamada salmuera, pasa de un cristalizador a otro.
- Cada uno de los cristalizadores tiene un grado distinto de salinidad (cantidad de sal), lo que se distingue en el color de la salmuera: el primero tiene un color verdoso que termina por convertirse en un tono rosado en el último cristalizador, que es el más saturado de sal.

2 Los cristalizadores artificiales

Las micro y pequeñas empresas salineras también aprovechan las condiciones naturales para hacer llegar la salmuera a sus cristalizadores. El proceso es muy similar al de las grandes productoras de sal, pero con un toque artesanal.

- Los salineros realizan depósitos de unos 2 m de profundidad por 50 cm de diámetro para formar pozos de salmuera, éstos se llenan cuando sube la marea.
- La salmuera es distribuida hacia los cristalizadores por medio de canales.
- Los cristalizadores son superficies de alrededor de 10 m2 bordeadas por tierra. Su profundidad es de apenas unos 10 cm para favorecer la rápida evaporación del agua.

3 La evaporación

• Con la salmuera en los cristalizadores hay que esperar a que el sol haga su trabajo. Tanto en los cristalizadores artificiales como en los naturales, la evaporación se da naturalmente gracias a las altas temperaturas y al viento constante.

• Al evaporarse las moléculas de agua, el volumen de la salmuera se reduce, al mismo tiempo que aumenta la concentración de cloruro sódico.

• Cuando la cantidad de agua se reduce tanto que ya no puede disolver la sal, ésta se cristaliza. Los cristales de sal se unen unos a otros y se depositan sobre la superficie.

• Por cada litro de agua de mar, se obtiene una media de 30 g de sal. La cosecha se hace de los últimos cristalizadores, los que contenían la salmuera con más alto grado de salinidad.

4 La cosecha

• El periodo de cosecha de la sal es de febrero a mayo, meses en que se conjuntan las condiciones climáticas más favorables para la evaporación.

• Las salineras utilizan raspadores y palas mecánicas para llenar los camiones que llevarán la sal a una grúa que la distribuye en gigantescos conos.

• Los pequeños productores realizan la cosecha manualmente y se auxilian con diferentes instrumentos, a uno de ellos le llaman gata (tres maderas en forma de triángulo) que usan para formar montículos de sal, cuya intención es que el agua que aún queda se escurra.

5 Rumbo a tu cocina

• Los montículos de sal son transportados nuevamente para el siguiente proceso: el lavado. La sal para consumo humano debe lavarse porque aún contiene un 10% de impurezas.

• La sal pasa por un proceso de secado. Las empresas utilizan máquinas; los productores artesanales recurren a la naturaleza.

• A la sal se le agrega flúor, para ayudar a prevenir caries dental.

• La sal es molida en diferentes medidas (granulometría) según el uso que se le vaya a dar. Así es como la sal refinada, la que llega hasta tu mesa y que alcanza una pureza del 98%, está lista para consumirse.

La suerte de estar salados

La importancia de la sal no se circunscribe al salero, también se utiliza en la industria petroquímica, química, textil, farmacéutica y de los forrajes, entre otras. "La sal tiene más de 14 mil usos: desde la cocina, hasta para curtir pieles, producir cloro, sosa, jabones, vidrio y para el deshielo de carreteras en época invernal, una parte muy importante de la producción mundial de sal se va a ese sector", dice Sergio Moreno, gerente de la Asociación Mexicana de la Industria Salinera. Estos son algunos datos que revelan la importancia de la sal en la economía mexicana:

- Baja California Sur es el estado número 1 en la producción de sal con cerca del 82% del total, el 18% restante se distribuye en 14 estados, entre los que destacan: Veracruz, Yucatán, Sonora y Nuevo León.
- La salina natural más grande del mundo está en Baja California Sur.
- 148 productores de sal, entre artesanos y empresas, existen en nuestro país.
- 8 millones 800 mil toneladas de sal se produjeron en México durante 2008. México ocupa el primer lugar en producción de sal en América Latina, el tercero en el continente y séptimo a nivel mundial.

Consumo a bocados

COMIENZA A RODAR EL BALÓN (Y EL DINERO)

Los futboleros de corazón están listos para la Copa Mundial Sudáfrica 2010. 31 días de Messi, Rooney, Kaká, el "Chicharito" Hernández, Cristiano Ronaldo y demás estrellas balompédicas. Estás son algunos datos sobre cómo el mundo del consumo girará al ritmo del balón:

75 MIL MALETAS
de las personas que asistan al mundial serán extraviadas en los aeropuertos, según cálculos de aerolíneas sudafricanas.

ENTRE 450 Y 483 MIL AFICIONADOS
se espera que lleguen a Sudáfrica para vivir el ambiente del mundial.

3 MILLONES DE ENTRADAS
se pusieron a disposición de los aficionados para todos los partidos del torneo.

30 MILLONES DE DÓLARES
le otorgará la FIFA al equipo campeón del mundo 2010 y
24 MILLONES DE DÓLARES
el subcampeón.

Se calcula que el país que gane la Copa del Mundo puede esperar un impulso de **0.7% EN SU PRODUCTO INTERNO BRUTO** (PIB).

Mientras que el país que pierde la final podría sufrir un retroceso de **0.3% EN SU PIB**.

Fuentes FIFA, *Times*

El mérito de haber sido de Marilyn

¿Qué pasará por la mente de aquellos fans que están dispuestos a pagar miles de dólares por algo (lo que sea) que tuvo el privilegio de ser tocado por Marilyn Monroe? Difícil decir... Algo oscuro, probablemente. L que sí sabemos es que estos consumidores tendrán u nueva oportunidad de hacer un sueño realidad los pró mos 26 y 27 de junio, cuando la casa de subastas Julie ponga a la venta, en el Planet Hollywood de Las Vegas, la botella personal de Chanel N5 de la estrella, la silla en que posó para su última sesión de fotos, algunos cheques firmados y el sofá en el que Monroe se recostaba durante sus visitas al psiquiatra, entre otros fetiches que hoy valen una fortuna por haber compartido efímeramente el aroma de un Chanel Nº5.

Fuente juliensauctions.com

La luz (verde) al final del túnel

¿Cremación o entierro? Ninguno de los dos. La opción ecológicamente correcta es la disolución. Se trata de una nueva técnica diseñada en Escocia para disponer de los restos humanos mediante un aparato que acelera la descomposición del cuerpo (que normalmente ocurre en un lapso de hasta 20 años) en cuestión de dos o tres horas. "Lo sumergimos en una solución de agua con hidróxido de potasio y lo sometemos a un temperatura de 180ºC", explica Sandy Sullivan, uno de los impulsores de este proceso. ¿El resultado? Una pila de cenizas blancas similares a las que resultan de una cremación tradicional, pero con una huella de carbono mucho menor: según sus creadores, la *resomation* (como se le conoce en inglés) utiliza ocho veces menos energía.

Fuente BBC

→ En la antigüedad la sal era un producto caro y de gran utilidad, por lo tanto, derramarla era de mala suerte. De ahí la frase "echar la sal".

La India quiere Taco Bell

Tardaron milenios en llegar, pero los burritos ya aparecieron en India. Y es que el pasado mes de marzo la cadena de comida Tex-Mex abrió su primera sucursal en aquel país. El mérito de Taco Bell no es menor si consideramos que India es uno de los mercados de alimentos más difíciles para las cadenas de comida, ya que un porcentaje alto de su población no come carne. De hecho, la empresa tuvo que contratar personas para que les explicaran a sus clientes qué son los burritos y las quesadillas, conceptos que no son nada populares en aquella cultura.

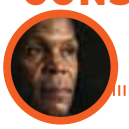
Las 10 mejores empresas para trabajar en México 2010

El ranking, dicen, es el resultado del análisis de la cultura corporativa de cada empresa y de las opiniones de los empleados en cuestiones como si la comunicación en los lugares de trabajo es abierta, si no hay favoritismo en los ascensos, si les muestran agradecimiento y si respaldan su desarrollo profesional.

1. **Compartamos Banco** *Servicios financieros y seguros*
2. **Grupo Scotiabank** *Servicios financieros y seguros*
3. **McDonald's** *Servicios de alimentos y bebidas*
4. **Atento México** *Servicios de call center*
5. **BBVA Bancomer Banco** *Servicios financieros y seguros*
6. **Nextel de México** *Tecnología*
7. **Whirlpool** *Manufactura y producción de electrodomésticos*
8. **Smart** *Venta al por menor de alimentos y abarrotes*
9. **Deloitte** *Servicios de auditoria y consultoria*
10. **Banorte** *Servicios financieros y seguros*

Fuente Great Place to Work, Institute México.

"La televisión se ha convertido en algo terrorífico, algo que irrumpe en la mente de nuestros hijos mucho antes de que sus sistemas de valores se hayan formado y sólo transmite una idea: **CONSUME, CONSUME, CONSUME**"



—Danny Glover, actor estadunidense y activista

Fuente *El País*

Una boda millonaria

En julio del año pasado, Jill y Kevin se casaron, y lo hicieron de una forma muy original: los invitados entraron a la iglesia bailando al ritmo de Forever, canción de Chris Brown. Puedes verlo en YouTube con el nombre "JK Wedding Entrance Dance". La boda fue un éxito... para Brown: la semana anterior a la boda se habían vendido tres mil copias de Forever, cantidad que se elevó a 50 mil en unas horas.

Fuente *El País*

Ayuda hormiga

- **Lavado de auto** $55 X 1 vez a la semana = $220 al mes.
- **Galletas o dulces** $11 X 5 veces a la semana = $220 al mes.
- **cigarros y chicles** $55 X 2 veces a la quincena = $220 al mes.

Te damos una mejor opción para destinar el gasto hormiga: conviértete en padrino de un niño del Programa Lazos. Con sólo donar $220 al mes tendrás la oportunidad de cambiar la vida de un pequeño de escasos recursos al ayudarle a terminar su educación básica. Otra opción es el Fondo para Niños de México que, gracias a los padrinazgos de $250 al mes, proporciona servicios de salud, educación y nutrición a niños que viven en extrema pobreza. Entra a lazos.org.mx y a fpnm.org.mx para enterarte de lo fácil que es ayudar a los niños de bajos recursos.

→ Salzburgo, la ciudad austriaca cuna de Mozart, significa "ciudad de sal", por su cercanía a las minas de sal.

10 TIPS NUTRITIVOS QUE DEBES SABER

Resolvimos el cuestionario del Plan del Nutrición y Ejercicio del ISSSTE (prevenissste.gob.mx) para obtener algunos consejos que mejoraran nuestra salud; estos son algunos que estamos por enmarcar en la redacción:

1. **Comer frecuentemente es bueno.** Comer entre comidas estabiliza tu nivel de energía, lo que previene cambios bruscos en los niveles de azúcar en sangre.

2. **Desayunar es vital.** La ausencia de desayuno incrementa el riesgo de padecer diabetes. Además, es un factor de riesgo para obesidad y enfermedades cardiacas.

3. **Toda la que tu cuerpo te pida.** Nuestro cuerpo pierde dos litros de agua al día, pero se pierde más con ejercicio, calor y consumo de alcohol o cafeína.

4. **El consumo mínimo de agua.** No hay que esperar a tener sed para beber agua. Tomar por lo menos de 6 a 8 vasos de agua al día.

5. **Cenar y dormir, mala combinación.** ¿Comer después de cierta hora altera el metabolismo y hace que se gane peso? La realidad es que es la cantidad de comida la que eleva el peso, no precisamente la hora en la que se come. Claro que cenar e irse a dormir está prohibidísimo.

6. **El ejercicio ideal.** Basta con hacer ejercicio 3 veces por semana al menos 30 minutos al día para mantener un buen estado físico.

7. **Paso a paso.** Caminar es terapéutico tanto física como mentalmente. El tai chi es otra buena actividad terapéutica que puede complementar la caminata.

8. **¿Puro músculo?** Un índice de masa corporal (IMC) por encima de 26 es un indicio de sobrepeso u obesidad, a menos que se trate de un atleta profesional.

9. **Adiós a la dieta de la toronja.** No hay alimentos "mágicos" que nos ayuden a bajar de peso. La única forma de controlar el peso es con una alimentación balanceada y realizando ejercicio.

10. **La clave de la saciedad.** Toma entre 15 y 20 minutos que el cuerpo reconozca los nutrientes y mande señales de saciedad.

El mito sobre ginkgo biloba

Acaba de caer la primera gran creencia relacionada con el suplemento extraído de las hojas del singular árbol ginkgo. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia acaba de revelar, luego de seis años de pruebas, que no encontró evidencia de que el ginkgo biloba retrace o prevenga las deficiencias mentales ocasionadas por la edad, cualidad por la que se había ganado fama en todo el mundo. "Al medir el efecto del ginkgo en adultos mayores, no observamos ningún efecto sobre el retraso de los cambios normales en la cognición relacionados con la edad", señaló el doctor Steven T. DeKosky. Mientras que el doctor Lon S. Schneider de la Universidad del Sur de California, lanzó esta advertencia: "Que lo prueben. Pero sus expectativas deben ser realistas".

Fuente CNN

¡Provecho!... pero de élite

Quienes viven en la capital del país pueden comer en dos de los mejores restaurantes del mundo: Biko y Pujol, que se colaron en la lista San Pellegrino de los 100 Mejores Restaurantes de la revista británica *Restaurant Magazine*. Biko, restaurante de comida vasca, se ubicó en lugar 46, mientras que el restaurante de comida mexicana Pujol alcanzó el 72. El primer lugar fue para Noma, restaurante de Dinamarca que desbancó a El Bulli, el mítico restaurante español.

Emisiones canceladas

Las emisiones de CO_2 disminuyeron en más de tres millones de toneladas durante la suspensión de vuelos en Europa debido a la ceniza del volcán Eyjafjallajokull, según la Environmental Transport Association de Europa. El volcán emitió bióxido de carbono al ritmo de 15,000 toneladas diarias, cantidad minúscula comparada con lo que se dejó de emitir por los vuelos cancelados. **Fuente** *The Guardian, USA Today*

→ En Colima está el Museo de la sal, es comunitario y recrea la cultura en torno a la sal y la vida de sus trabajadores.

En sintonía con el consumo inteligente

Escúchanos con atención...

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, sólo nos tienes que sintonizar!

Recuerda: la Revista del Consumidor Radio llega a ABC, todos los martes a las 20:00 h, en el 760 AM.

Del mar a la mesa

La sal es indispensable en nuestra cocina, ¿pero sabías que alguna vez fue indispensable en nuestra economía?

El Siglo de oro de la sal ya pasó. Lejos están aquellos años en que el vital condimento recibía el trato de un billete de mil dólares. Actualmente, cuando hablamos de sal, todos damos por hecho que en la alacena de nuestra cocina hay un frasco con gramos y granos del mineral y jamás se nos ocurriría guardarlo en el banco. Y nos parecería muy extraño que el vecino tocara nuestra puerta para cobrarnos la tacita de sal que nos prestó el otro día. "A pesar de que la sal es invaluable para muchas cosas, ya no es un bien escaso", explica Morton Satin, director de asuntos regulatorios y técnicos del Salt Institute, la institución más importante en el mundo de la sal, ubicada en Virginia, Estados Unidos. Sin embargo, esos granos blanquecinos alguna vez fueron una herramienta equivalente al oro y jugaban un papel muy importante en la economía mundial.

La trascendencia cultural de la sal se debe a una sencilla característica: permitía transportar los alimentos a grandes distancias sin que llegaran descompuestos por culpa del clima. No obstante, el condimento era difícil de conseguir en minas –de ahí su calidad de bien comercial–, y grandes imperios florecieron gracias a su capacidad de explotación de dichas minas. No obstante, la misma ambición por producir más y más sal, así como la Revolución Industrial, trajeron nuevas técnicas para la extracción de las rocas de sal, lo que aumentó el número de participantes en el mercado mundial. Pero el verdadero asesino del condimento como moneda fue la evaporación: la obtención de sal a través del agua de mar acabó con el monopolio minero y, como consecuencia, redujo el precio del mineral.

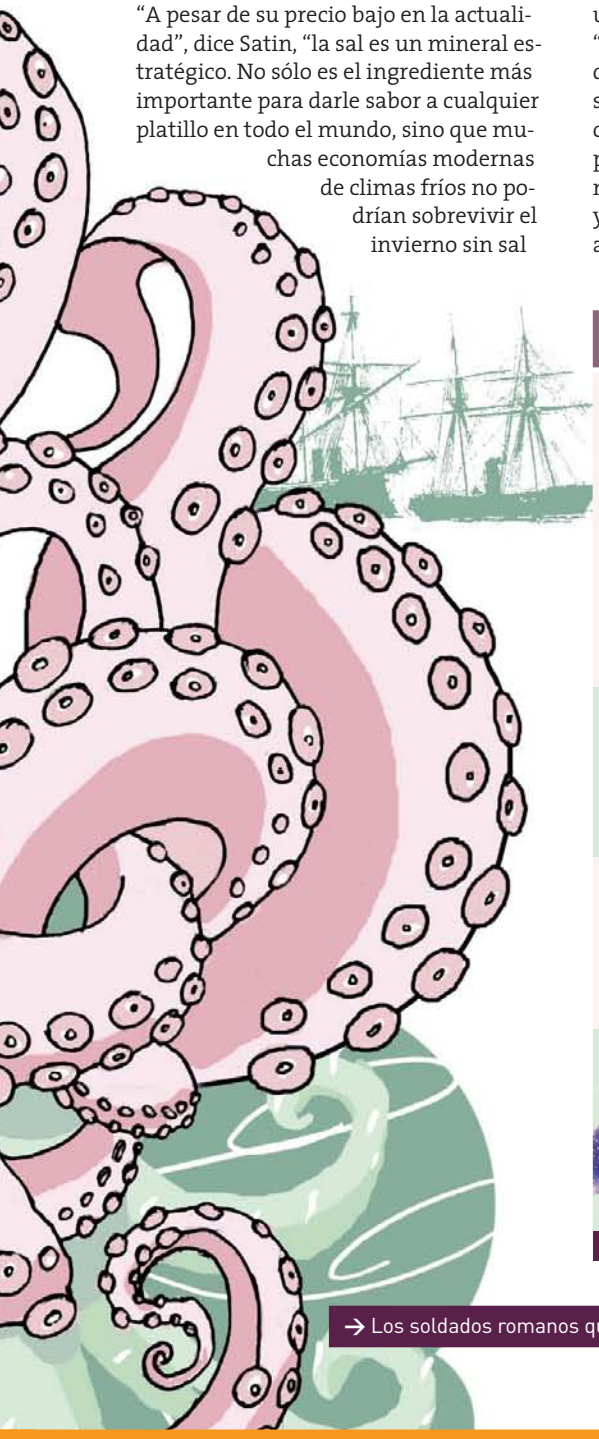
→ La *Via Salaria* se llamaba el camino que conectaba las salitreras de la ciudad de Ostia con Roma.

De acuerdo con Satin, el mercado actual de la sal, que tiene como principales productores del mundo a Estados Unidos y China, no rebasa los 300 millones de toneladas y un valor total de entre 10 y 15 mil millones de dólares. Podría sonar como una cantidad gigantesca para un bien tan común, pero cuando se compara con un mercado como el de la leche, con 650 millones de toneladas y con un valor nominal de 1.3 billones de dólares, es evidente que sus mejores tiempos ya pasaron. "A pesar de su precio bajo en la actualidad", dice Satin, "la sal es un mineral estratégico. No sólo es el ingrediente más importante para darle sabor a cualquier platillo en todo el mundo, sino que muchas economías modernas de climas fríos no podrían sobrevivir el invierno sin sal para limpiar sus caminos y derretir la nieve que se acumula. Por tanto, es vital para una economía saludable".

De cualquier manera, ¿quién dijo que toda la sal es barata? "Es evidente que el mercado de la sal de mar ha adquirido las características del mundo del vino en cuanto a un gran enfoque en exclusividad, origen y sabor", explica el especialista del Salt Institute refiriéndose a la reciente popularidad que han adquirido diversas sales exóticas que llegan a tener un precio de más de 500 dólares por kilo. "No hay evidencia clínica de que este tipo de sales tenga beneficios de nutrición o salud mayores a los de la sal de mesa típica; de hecho, sucede todo lo contrario, pues no hay una sola sal de mar en el mundo que tenga el nivel adecuado de yodo, aunque sus impurezas contribuyen al color, sabor y clase gourmet que las hace un complemento interesante para la comida." No obstante, a diferencia del mundo del vino, entre las sales de mar aún no existen estándares de calidad establecidos que determinen el porcentaje adecuado de cloruro de sodio (puede variar de 60 a 99.99%) que las distinga unas de otras y que alteran su calidad.

Tal vez de aquellos tiempos en que la sal era un bien preciado sólo nos quede la palabra "salario". Sin embargo, al ser vital para nuestra supervivencia y luego de enfrentarnos con escasez de tantos otros recursos, al menos da gusto saber que es poco probable un futuro no salino. Mientras tengamos océanos, tendremos sal.

"Desde un punto de vista funcional, es un recurso inagotable", dice Satin. Eso significa que podemos seguir pidiéndole sal al vecino sin pensar en que algún día nos la cobre. ***—A. R. Sánchez***



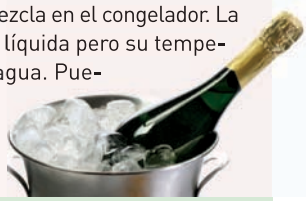
→ Los soldados romanos que custodiaban la *Vía Salaria* recibían su pago en sal. De ahí proviene el término "salario".

Sal de ahí

CUATRO USOS DE LA SAL EN QUE JAMÁS HABÍAS PENSADO

1 Para enfriar una botella rápidamente

Llena la mitad de un recipiente con agua y hielo en partes iguales y agrega algunas cucharaditas de sal. Revuelve y coloca la mezcla en el congelador. La combinación de agua salada y hielo permanecerá líquida pero su temperatura será inferior al punto de congelación del agua. Puedes utilizar este recipiente para enfriar con rapidez un vino, cerveza o cualquier otro líquido. Este principio es utilizado para hacer helados.



2 Para deshacerte de las hormigas

Haz una frontera de sal en cualquier entrada por la que las hormigas accedan a tu casa. Te aseguramos que los bichitos no cruzarán tu condimentada línea fronteriza.

3 Para evitar que una vela escurra

Remoja tus velas en una solución salina por unas horas y luego déjalas secar. Cuando las enciendas, la cera no escurrirá.

4 Para quitarte sanguijuelas o medusas

En caso de sanguijuelas, sólo vierte sal en los parásitos para que se caigan. Para las medusas, mezcla en partes igual vinagre y agua salada y rocía el preparado en la zona donde recibiste la picadura. Eso desactivará los tentáculos, los que debes quitar con una toalla.

Gráfico Abraham Morales

QUÉ HACER SI QUIERES CANCELAR TU TIEMPO COMPARTIDO

El entusiasmo del vendedor de tiempos compartidos abruma, pero si quieres cancelar el tuyo (aunque lo hagas en tiempo y forma), ese ánimo se acabará. Más te vale conocer tus derechos.

México ocupa el segundo lugar en número de desarrollos y comercialización de tiempos compartidos, los que han crecido notablemente, sobre todo en los destinos turísticos de playa, como Cancún y la Riviera Maya, Puerto Vallarta y Nuevo Vallarta, Los Cabos, Mazatlán, Manzanillo, Ixtapa, Cozumel, Huatulco...

Las razones por las que elegimos destinos de playa para tomar vacaciones facilitan el propósito de los vendedores: que adquieras un tiempo compartido en un lugar de clima inigualable, cómodas instalaciones, albercas, animadores que crean un ambiente agradable, amplia diversidad de comida, bebidas libres, guardería para tus hijos y hasta conocer otras playas, entre muchas otras tentaciones. Ante este panorama, ¿qué más puedes pedir?

Bueno, puedes pedir, por ejemplo, la cancelación de tu contrato del tiempo compartido dentro de los cinco días hábiles posteriores a la firma del mismo, sin que esto te traiga multa o penalización alguna. Es tu derecho como consumidor y tiene toda la lógica: esos cinco días están allí para salvarte de la presión enorme que ejercen sobre ti los vendedores, la cual no te suele dar tiempo ni espacio para pensar con la cabeza fría, hacer cuentas y decidir si esa manera de vacacionar te conviene o desequilibra tu presupuesto familiar.

Sí puedes cancelar sin multas

Por regla general, cuando una de las partes que celebran un contrato lo incumple o lo revoca, debe asumir una responsabilidad que se traduce en multas o penalizaciones, entre otras. No obstante, la Norma Oficial Mexicana NOM-029-SCFI-1998, Prácticas Comerciales - Requisitos Informativos para la Comercialización del Servicio de Tiempos Compartidos, en su inciso 6.4.16, especifica que los contratos deben "incorporar una cláusula que mencione el plazo en el que el usuario puede cancelar el servicio de tiempo compartido, sin que sufra menoscabo en los pagos efectuados; dicho plazo no puede ser menor a cinco días hábiles, contados a partir del siguiente día hábil al de la firma del contrato. La devolución de la inversión inicial debe hacerse, como máximo, dentro de los 15 días hábiles siguientes a la fecha de cancelación del contrato". Es decir, si cancelas dentro de esos cinco días, la devolución del dinero que pagaste no deberá reducirse a causa de una supuesta sanción.

Lo anterior, repetimos, debe constar en el contrato de todo tiempo compartido (el cual te recomendamos revisar detalladamente, por supuesto).

Entonces, ¿te has decidido, por la razón que sea, a dejar sin efecto tu reciente contrato? El procedimiento es el que sigue: primero, debes notificarlo por escrito, de preferencia mediante correo certificado con acuse de recibo, en el domicilio del prestador del servicio o representante de la empresa señalado en el contrato. En el transcurso de 15 días hábiles, debes recibir el reembolso de todo lo que pagaste (conserva ese acuse de recibo para comprobar que realizaste la notificación dentro de los primeros cinco días).

A pesar de todo esto, si el proveedor se niega a reembolsarte tu dinero o, de plano, no acepta la cancelación, acude de inmediato a la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo para formalizar tu queja. No olvides traer contigo el contrato y cualquier otro documento que avale la transacción, así como el comprobante que evidencie la cancelación. Llama al Teléfono del Consumidor para hacer una cita: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana o 01 800 468 8722, en el resto del país.

Comparte tu malestar

Los proveedores con más quejas de enero de 2009 a marzo de 2010 fueron:
- **Royal Experience, SA de CV,**
- **Travel Experience, SA de CV** y
- **El Cid Vacation, SA de CV**

Para conocer las quejas que puedan existir en contra de un desarrollador o la compañía administradora del tiempo compartido, consulta nuestro Buró Comercial en **profeco.gob.mx**.

A golpe de cifra

El ritmazo de la música digital

27% ...de los ingresos a nivel global de las compañías discográficas provienen ya de canales digitales.

4mil200 Millones de dólares de ingresos globales que obtuvo el mercado digital de música durante 2009.

20 Millones de dólares de ingresos por ventas de música digital que obtenían las disqueras en 2003.

940% ...crecieron las ventas digitales de música del 2003 al 2009.

Cuatrocientos Proveedores de música legal digital que existen hoy en día en el mundo. En 2003 apenas eran 50.

Las 10 canciones más vendidas

Millones de descargas

1	Poker Face, de **Lady Gaga**	9.8
2	Boom Boom Pow, de **Black Eyed Peas**	8.5
3	I'm Yours, de **Jason Mraz**	8.1
4	Just Dance, de **Lady Gaga**	7.7
5	I Gotta Feeling, de **Black Eyed Peas**	7.1
6	Love Story, de **Taylor Swift**	6.5
7	Single Ladies (Put A Ring On It), de **Beyoncé**	6.1
8	Kiss Me Thru The Phone, de **Soulja Boy**	5.7
9	Heartless, de **Kanye West**	5.5
10	Circus, de **Britney Spears**	5.5

Fuente *Digital Music Report 2010*, Federación Internacional de la Industria Fonográfica.

EL TIEMPO que te quede libre...

64% Porcentaje de mexicanos que sale al menos cada año de su ciudad. El 34% nunca lo hace.

3.6 Número de veces al año, en promedio, que salimos de viaje los mexicanos.

3 de cada 4 ...mexicanos no visitan un museo ni una sola vez en todo un año.

0.8 Promedio de veces al año que los mexicanos vamos a un museo.

3.2 Promedio anual de veces que los mexicanos vamos al cine.

43% Porcentaje que dice ir al menos una vez al año al cine.

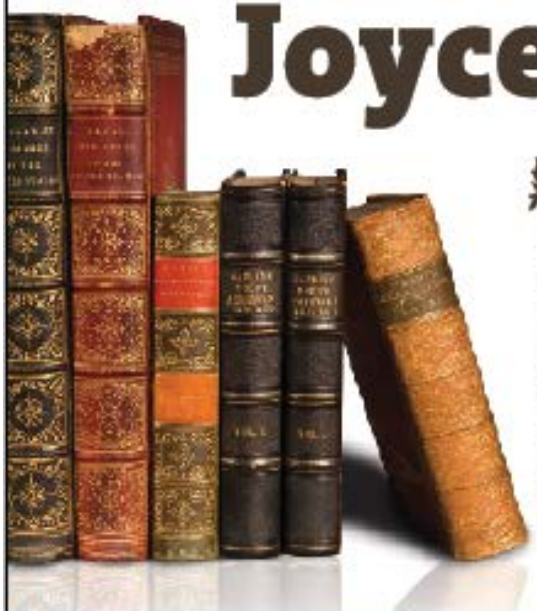
45% Porcentaje que dice emborracharse al menos una vez cada año.

Nueve Borracheras promedio que se tiran estos bebedores cada 12 meses.

54% Porcentaje que dice no leer ni un solo libro al año.

1.4 Promedio de libros que leemos al año los mexicanos.

Joyce, *el indescifrable*



900 Precio en euros de la nueva edición especial (encuadernada en piel de becerro negro) de Finnegans Wake, la última novela del escritor irlandés James Joyce, considerada el libro más complejo de la historia.

1939 Año en que se publicó por primera vez el misterioso libro Finnegans Wake.

300 Años que calculaba Joyce para que los críticos lograran descifrar dicha obra.

Cien mil

Cantidad de dólares que, se afirma, recibe **Kim Kardashian** (recién nombrada la mujer más sexy del mundo) por cada **tweet** con publicidad que escribe.

Carrie, Samantha, Charlotte y Miranda deberán apretarse el cinturón y modificar su manera de relacionarse con el dinero. ¡Serán consumidoras inteligentes!

Fotos Cortesía Warner

Lecciones de consumo
SEX AND THE CITY

Las chicas de *Sex and the City* son voraces consumidoras de sexo, zapatos, bolsos y cocteles. ¿Pero te imaginabas verlas como consumidoras inteligentes? **Por Edith Oropeza**

Se ve muy bien pasear por las calles de Nueva York con un bolso Louis Vuitton en mano, un cupcake de Magnolia Bakery recién horneado en la otra y unos divinos Manolo Blahnik en los pies. También luce estupendo llegar al bar de moda en compañía de tus tres mejores amigas y ordenar al mesero un erótico cosmopolitan. ¿Y luego? Nada mejor que dedicarle una divertida, amena y hasta cínica charla al sexo opuesto... Todo, mientras meditas en qué boutique gastarás los últimos centavos que habitan al fondo de tu cartera. Más o menos así fue *Sex and the City,* una serie para TV –dirigida y producida por Michael Patrick King– conformada por seis temporadas exitosamente transmitidas de 1998 hasta 2004.

A finales de la década de los noventa y sin vislumbrar la debacle económica que se aproximaba, el guión de la serie sostenía un argumento en el cual la permanente "liquidez" de sus protagonistas saltaba a la vista en cada uno de los episodios. Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker), Samantha Jones (Kim Cattrall), Miranda Hobbes (Cynthia Nixon) y Charlotte York (Kristin Davis) gozaban de los rincones más exclusivos de Manhattan sin más ánimo que el de pasarla bien y enredarse con su chico ideal.

Al menos en las primeras etapas y abiertamente colgados de la ficción, sus escritores se dieron el lujo de saltarse el engorroso trámite de reparar en detalles básicos de la trama. ¿Acaso los ingresos de sus personajes coincidían con sus respectivos trabajos y envidiables estilos de vida? ¿Una columnista de sexo (Carrie) tendría la solvencia económica para financiarse una vasta colección de zapatos de diseñador (a razón de 500 dólares el par)? Quizá los productores pensaban: ¿para qué cuestionarse este tipo de cosas, cuando la atención de los espectadores está volcada en las aventuras sexuales y existenciales de las chicas? A lo mejor una que otra fan se haya preguntado cómo diablos se las ingeniaba Carrie para pagar la renta de su departamento ubicado en el Upper East Side de la ciudad, lucir las últimas tendencias de la temporada y comer, beber y trasnochar en los antros y restaurantes más caros de Nueva York.

Mientras que al televidente promedio le quedaban en el aire una considerable cantidad de preguntas, miles de fans se apresuraban para seguirle los pasos a un cuarteto de féminas que habían transformado la bulliciosa metrópoli en un idílico paraíso donde toda profesionista sin compromiso, con más de treinta años encima y la soltura necesaria para departir, mofarse y descubrir entre amigas el hilo negro del sexo, era bienvenida.

A los detractores del derroche y del hedonismo exacerbado, les cayó como bomba la pedantería e irresponsabilidad con que las protagonistas manejaron, desde un principio, sus hábitos de consumo. Pero a finales de la década de 1990 y con la efervescencia de un nuevo siglo, el desbordamiento en cualquiera de sus facetas parecía estar permitido. Así, ver a cada una desembolsar 56 dólares por un pedicure o mirar a Carrie inflarse como pavo real luego de aceptar haber "invertido" ¡40 mil dólares! en la exclusiva boutique Jimmy Choo, resultaba algo más que fascinante, sensual y audaz. Si aderezamos la mezcla con frases poderosas como "me gusta tener mi dinero donde lo pueda ver, es decir, colgado en mi armario", en verdad *Sex and the City* era justo lo que esperaba (y necesitaba) un numeroso grupo de víctimas gozosas de la mercadotecnia aspiracional.

Carrie, la mujer total

Hiperdelgada, rubia, de rostro ovalado y ojos pequeños, Carrie logró "glamourizar" el despilfarro al grado de hacer de las compras inútiles y poco planeadas una sofisticada

¿Pagar más de 500 dólares por unos zapatos? Nada era demasiado audaz para Carrie.

actividad propia de las mujeres decididas e independientes. Para sorpresa de los mismos creadores, de una temporada a otra damas de todas partes del planeta ya se habían enganchado con un estereotipo que integraba en un único personaje a la chica icono de la moda, la escritora simpática, la novia soñadora, la amiga protectora, la amante ansiosa y la profesionista a veces profunda y, otras, absurdamente superficial. ¡Todas eran Carrie!

A 12 años del estreno de la primera etapa de *Sex and the City,* muchas fans siguen fieles a la idea de imaginarse en los Manolo Blahnik de Carrie. Otras incluso pagan por ello. Hasta la fecha, por unos 40 dólares, algunas seguidoras "reviven" los mejores momentos de su programa favorito al abordar un tour por Manhattan, cuyo itinerario incluye las locaciones más solicitadas de la serie: desde el Hotel Plaza, Tifanny & Co. y Oak Bar, hasta Jimmy Choo, Equinox Gym, Magnolia Bakery y los hogares que habitaron las protagonistas durante el rodaje. Tal vez ahí, sentadas afuera del famoso departamento de la escritora y bebiendo un cosmopolitan, algunas tengan la efímera sensación de acercarse a esa fantasía que compraron, sin reserva alguna, tiempo atrás. Y con suerte, a lo mejor hasta vean pasar de largo a un prospecto guapo, inestable y millonario parecido al Mr. Big de su heroína.

Más conciencia y menos *cupcakes*

Pero no todo es derroche envuelto en sofisticación. El programa también muestra a un personaje con un perfil de consumidor totalmente distinto: Miranda. De humor filoso, trato seco y medianamente atractiva, esta abogada se encargó de imprimir algo de cordura y contención a su pretencioso círculo social. Mucho más apegada a un estilo de consumo inteligente, fue interesante ver cómo esta mujer se dio la oportunidad de trascender el estado de soltería y aceptar la maternidad como una opción viable, lo que, incluso, la llevaría a priorizar y a distinguir sus necesidades reales. Ante la sorpresa de Carrie, Samantha y Charlotte, Miranda no sólo se muda a Brooklyn e invierte en una casa que le ofrece "costo y beneficio", sino que paulatinamente adopta costumbres financieras más apegadas a su nueva vida. Ni mejor ni peor, pero sí congruente. Además, parecería que esta pelirroja siempre tuvo presente sus derechos y obligaciones a la hora de solicitar algún servicio. Y es que con la misma pasión con que telefoneaba a su amante en turno, llamaba a la compañía responsable de su adorado TiVO, para exigir el regreso de la señal a la brevedad posible. Qué diferencia con Carrie, cuando en un episodio de la cuarta temporada, pierde toda la información de su laptop Apple repentinamente. ¿Acaso exigió que se respetara su garantía? No: Carrie sólo se echó a llorar y del puro coraje, hasta rechazó de su novio una computadora nueva.

La autora del libro homónimo del que se desprende la idea original de *Sex and the City,* Candace Bushnell, nunca imaginó que sus relatos seguirían –una década después– beneficiando a la industria fílmica, a las casas de belleza y a prestigiosas firmas de moda, así como a una larga lista de marcas y establecimientos comerciales, entre otros. Lo cierto es que apenas HBO obtuvo los derechos de esta comedia saturada de fuertes inclinaciones sociales, económicas y culturales, se dedicó a explotar un producto multifacético capaz de generar muchos, pero muchos dólares más.

Del glamour ¿a la realidad?

Este mes se estrena la segunda parte de la película *Sex and the City.* Su antecesora obtuvo ganancias de unos 420 millones de dólares a escala mundial. Pero el escenario hoy es otro. La crisis parece haberle enseñado algunas cosas a sus protagonistas. ¿Seguirá resultando tan sexy o divertido atestiguar la opulencia desbordada, en plena época de vacas flacas? La respuesta es no. De ahí que los rumores sugieran que en la reciente producción Carrie, Samantha, Charlotte y Miranda deberán "apretarse el cinturón" y modificar su manera de relacionarse con el dinero. Así que a nadie le extrañe sorprenderlas cazando gangas en alguna tienda de segunda mano. ¡Todas unas consumidoras inteligentes!

Los tiempos cambian, las modas pasan, los amores se olvidan y hasta las amistades se marchitan... si de algo podemos estar seguros es que siempre habrá quien de "puras tripas corazón" deje escapar miles de dólares por el solo gusto de colgar en su perchero el bolso de sus sueños. Un placer con vida propia tan válido como guardar bajo el colchón el último peso de una raquítica quincena.

Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona como parte de nuestra sociedad. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

EL COSTO CERO: LA SIGUIENTE FRONTERA

Gratis. El futuro de un precio radical
Chris Anderson
Tendencias, 2009

¿Cómo es posible que lo gratuito sea negocio? ¿Podemos cambiar nuestra mentalidad y pensar que obsequiando se puede hacer dinero? Éstas y muchas otras preguntas hace y responde el periodista y economista Chris Anderson, autor del comentado ensayo "La economía Long Tail" y redactor jefe de la revista *Wired*. Buceando en "la psicología de los regalos" y "la moral del derroche", Anderson explora la historia de lo "sin costo" desde sus primeras manifestaciones, pasando por el análisis profundo de las estrategias de marketing de ayer y hoy, los desafíos de la piratería y los complejos negocios digitales del futuro. *Gratis* explica de forma amena, apta para todo público pero no por ello menos interesante para los expertos, todas las variables que es preciso anotar para participar en el mercado del precio cero y –tal vez– hacer con ello una fortuna.

¡El mundo sólo es un objeto!

Dando forma
(Objectified)
Gary Hustwit, 2009
DVD

Desde el más sencillo pelapapas hasta la más nueva de las computadoras Mac, el diseño industrial está presente en la vida cotidiana. ¿Debería lo mejor diseñado ser más caro? ¿Qué nos dice el diseño de un producto de su calidad? ¿Es arbitrario que una cosa tenga una forma y no otra? ¿Qué le podemos pedir al diseño?

Dando forma es un documental que, mediante entrevistas a creativos, diseñadores, curadores de arte e inventores de todo el mundo, examina la historia, funcionalidad y creatividad en los múltiples objetos que pueblan nuestras casas.

Adictos a la información (de fármacos)

boletinfarmacos.org

Para saber si el remedio que tomas ha sido prohibido o tiene advertencias en algún país, la lectura de *Salud y Fármacos*, un boletín electrónico para fomentar el uso adecuado de los medicamentos, es muy recomendable. Avalado por el Instituto Borja de Bioética de Cataluña, España y otras organizaciones internacionales, ofrece información gratuita e indispensable para conocer las últimas noticias sobre el desempeño de drogas y farmacéuticas: retiros del mercado, efectos adversos, investigaciones recientes, precauciones y conflictos de interés. En el sitio, además, podrán encontrarse los archivos de las ediciones anteriores.

La verdadera editora de *Vogue*

La edición de septiembre
(The September Issue)
R. J. Cutler, 2009
DVD

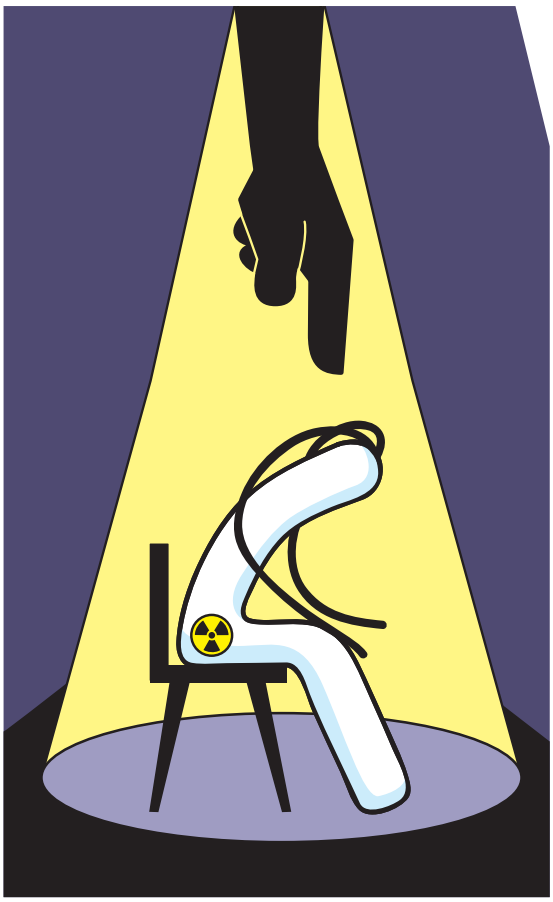
¿Quién decide cuál es el "nuevo negro" de la temporada? ¿Por qué un año se usan las faldas cortas, otros los estampados abstractos y otros las plumas? Mucho tienen que ver estas decisiones con Anna Wintour, la editora en jefe de la revista *Vogue* estadunidense, llamada por sus propios colegas "el Papa" de la moda. *La edición de septiembre* es un documental que sigue a Wintour y sus colaboradores en el proceso de armar el volumen de septiembre de 2007, una edición de casi 900 páginas, con 2 kilos y medio de peso. Celebridades de la fotografía como Mario Testino y del diseño de indumentaria como Oscar de la Renta, entre otros, muestran su trabajo ante la gran jefa sin que ella sonría siquiera una vez. Sin embargo, más allá de la personalidad de Wintour, es interesante ver cómo, a partir de las elecciones de su oficina, se construye lo que serán las inmediatas preferencias de moda alrededor de todo el planeta.

Mito urbano: los tampones como "tóxico vaginal"

EL **ENEMIGO** ÍNTIMO #1

Tenían que encontrarlo... El presunto producto femenino más peligroso es señalado por un e-mail que lleva años de pregonar su culpabilidad. Que pase al banquillo de los acusados: el tampón.

Con sólo ver la presentación de Power Point en la que navega por la red esta advertencia (el mundo prácticamente extinto de las monografías tiene representantes con más méritos), uno debería dudar de inmediato de sus aterradoras acusaciones contra los tampones. Estos son los cargos que les imputa:



1 "En su fabricación se incluye asbesto para que sangres más y los uses más".
Tan grande se hizo este lío de los "tampones tóxicos" que La FDA (Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos) tuvo que publicar un comunicado en el cual asegura que no se utilizan asbestos en la producción de tampones y advierte que su empleo sería un delito. Así de simple. Pero para contar con pruebas de primera mano, nuestro Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor buscó la presencia de asbestos en los tampones de las marcas Kotex Free & Soft , Tampax y Playtex. Tampoco encontró nada.

2 "Los tampones contienen rayón y dioxin (un químico para blanquear) que, en combinación, producen el Síndrome de Shock Tóxico".
En noviembre del año pasado, Consumer Eroski, una de las instituciones de información al consumidor más respetadas en Europa, publicó un estudio que determina que la concentración de dioxinas en los tampones "es insignificante, y muy inferior a las 0.75 partes por trillón, el máximo más exigente para productos alimentarios". Los límites establecidos para las dioxinas no representan ningún riesgo para la salud, según la FDA. En cuanto al rayón, la misma FDA aclara que los productores de celulosa (materia prima del rayón) han desarrollado métodos de blanqueo que no generan dioxinas, por lo que puede asegurar que el rayón que se utiliza para fabricar los tampones en Estados Unidos (de donde provienen la gran mayoría de las marcas que las mujeres compran en México) resulta seguro para las consumidoras. Aunque de hecho, ellas lo saben, existen algunas opciones de tampones hechos con algodón.

Y por si esta evidencia no termina de convencerte, la doctora Rosario Valenzuela, miembro titular del Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia (Comego) nos comenta que nunca ha atendido un caso relacionado con el "dioxin", que se supone contienen los tampones: "Yo tengo 20 años de ejercer la ginecología y no he atendido un solo caso de Síndrome de Shock Tóxico (SST) o de problemas por el uso de tampones". Aunque advierte que el SST y su relación con los tampones sí está descrito en la bibliografía médica; sin embargo, no se presenta en una frecuencia preocupante.

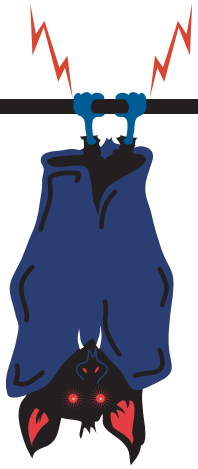
La sentencia irrevocable de la especialista del Comego: "Los tampones sí se pueden utilizar, pero con las medidas de higiene y uso indispensables. Yo creo que lo importante es educar a nuestras pacientes, no asustarlas".

↘ Lo que los hombres no saben

A ellas les sonará repetitivo porque la compra y uso de este producto es terreno dominado, pero algunos de ellos no querrán quedarse con la duda: el Síndrome de shock Tóxico (SST) es una enfermedad rara pero grave (causada por la bacteria Staphylococcus aureus) que produce síntomas como los de la gripe y severos daños en la piel que pueden ser fatales. Su relación con los tampones se debe a que "el sangrado es un medio que permite que infecciones y bacterias se reproduzcan con mayor facilidad", comenta la ginecóloga Rosario Valenzuela. Para evitar el riesgo de SST menstrual, las mujeres deben recordar siempre: cambiarse el tampón con frecuencia (cada 4-8 horas máximo), elegir el nivel de absorción según el flujo, evitar su uso durante la noche (es mejor usar toalla), tener una buena higiene íntima y, si hay infecciones, acudir en seguida al médico. Pero ellas no necesitan que se los recordemos.

¡PROFECO CONTRA LOS VAMPIROS!

¡Cada vez hay más en los hogares!
No se ven en el espejo pero sí en tu recibo de luz.
Los vampiros de energía, esos pequeños focos de los aparatos eléctricos que nunca se apagan, "chupan" más luz y dinero de lo que te imaginas.



En México se ha estimado que los vampiros de energía eléctrica se roban el 13.5% del consumo de luz residencial.

En países desarrollados, el consumo de energía en espera (standby power) se lleva hasta un 10% del consumo eléctrico de un hogar.

Un minicomponente de audio puede consumir 36 watts encendido, pero hasta 30 watts cuando, se supone, está apagado.

Tienes un vampiro en casa si: el equipo utiliza control remoto; tiene pantalla digital; cuenta con una fuente de poder externa o funciona con baterías recargables.

Un horno de microondas en *standby* consume 2.8 w/h, un reloj despertador 3.2, un televisor 6.4 y un módem 7.1

Dos terceras partes de la electricidad demandada por los teléfonos celulares se gasta cuando el cargador se deja conectado... pero sin el teléfono.

En un hogar puede haber 10 o más vampiros que consumen energía inútil. En casos críticos, esto equivale a tener encendido un foco de 60 watts todos los días.

Cada año, el standby power alrededor del mundo representa toda la energía que utiliza Francia en el mismo tiempo.

La mejor arma para acabar con los vampiros de energía eléctrica es simplemente desconectar los aparatos eléctricos que no uses. Ahora que si te parece más cómodo, utiliza multicontactos para que con un solo botón acabes con estos parásitos de la luz.

Fuente Fideicomiso para el Ahorro de Energía, fide.org.mx · Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, conuee.gob.mx · International Energy Agency, iea.org · nokia.com

Software hecho en México

ROGRAMADOS PARA EL FUTURO

Tu computadora tiene una decena de aplicaciones instaladas, Muchos de esos programas son de manufactura extranjera, pero ¿hay software hecho en México? **Por Carlos Gutiérrez. Ilustraciones de Enrique Ortega**

En los últimos diez años, se han dado las circunstancias correctas y se han abierto las oportunidades para la creación de software en el país. Por ejemplo, la Secretaría de Economía, dentro del Plan Nacional de Desarrollo, tiene planteado impulsar la industria y el mercado de tecnologías de la información (TI) para aumentar la competitividad del país, dando como resultado el Programa para el Desarrollo de la Industria del Software (Prosoft), que entre sus objetivos específicos incluye fomentar la creación de empresas de desarrollo de software y servicios relacionados, así como estimular de forma constante el fortalecimiento de las empresas existentes.

A pesar de lo anterior, existen otros factores que están ayudando al despertar de una industria independiente pero en crecimiento. "Queríamos crecer en otros mercados", dice Andro Miralrío, productor de Sabarasa, estudio desarrollador de videojuegos en México. "La industria de desarrollo no está tan revolucionada en el país y vimos una excelente oportunidad por el talento disponible y la cercanía con Estados Unidos, entre otros factores."

AQUÍ ESTAMOS

Cuando el programa Prosoft fue implementado en 2002, la Secretaría de Economía reconocía los siguientes datos en cuanto a las TI y el desarrollo de software: México tenía un nivel de gasto en tecnología de la información y comunicaciones del 3.2% del Producto Interno Bruto, lo que lo coloca en el lugar 50 a nivel mundial en este rubro. En 2008, la cifra permanecía igual, de acuerdo con la Confederación de Cámaras Industriales.

Pero aunque en México se invierte poco en nuevas tecnologías, Prosoft ha dado resultados. Según la Evaluación de impacto del programa para el desarrollo de la industria del software 2008-2009, el programa mejoró las ventas de las empresas apoyadas y el efecto fue un incremento de $372 millones de pesos como consecuencia de las medidas tomadas para impulsar el desarollo de software dentro del país.

A pesar de los avances, existe un gran reto, quizás se trate del mayor riesgo que corren los creadores y distribuidores de programas en general: la piratería.

Este mal, de acuerdo con el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, ocasiona pérdidas por 836 millones de pesos para los involucrados, incluidos los desarrolladores. Según Humberto Benítez Treviño, presidente de la Comisión de Justicia, la industria del entretenimiento pierde 750 millones de dólares al año, de los cuales 1 millón correspondería al pago de impuestos.

LA PIRATERÍA AFECTA A DESARROLLADORES EN EL LARGO PLAZO, YA QUE PIERDEN MUCHO DINERO QUE PODRÍAN USAR PARA CRECER.

Según la Cámara Americana de Comercio, se estima que las pérdidas de la piratería equivalen a 964 mil 688 millones de pesos al año, además de que por cada 10 personas que adquieren un producto, ocho lo hacen de manera ilegal. El comercio informal tiene una oferta en donde el 54% corresponde a productos clonados o falsificaciones.

"De acuerdo con el último estudio de la publicación IDC (Información Dinámica de Consulta), el índice de piratería en México es del 59%, lo cual quiere decir que, de diez máquinas seis vienen equipadas con software ilegal", dice David González, director de antipiratería de Microsoft México. "Hablamos de entre 836 a 840 millones de dólares anuales en pérdidas".

Recientemente, la Cámara de Diputados del país acordó que la piratería será perseguida de oficio, por lo que la persona que vende productos piratas podría recibir multas que van de los 10 a los 10 mil días de salario mínimo, y de dos a seis años de cárcel.

"A los desarrolladores, la piratería no nos afecta directamente a corto plazo", dice Miralrío. "Pero a futuro sí, porque implica copias que no se vendieron, por lo que nuestro plan de crecimiento se afecta. Si queríamos contratar a diez personas, probablemente solo podamos hacerlo con dos".

Aunado a los esfuerzos de Prosoft, los desarrolladores están ideando nuevas formas para distribuir sus contenidos de distintas maneras, y evitar ser víctimas de los piratas. "Nosotros estamos ofreciendo alternativas en algunos de nuestros productos como las descargas directas a la consola", puntualiza Miralrío. "De esta manera evitamos el medio físico y a la piratería."

Por su parte, Microsoft México también está ofreciendo caminos alternativos que pretenden fomentar el uso de software original. "En el caso particular de los desarrolladores o estudiantes, tenemos las iniciativas de Bizpark y DreamsPark, que son herramientas gratuitas", menciona González. "Asimismo, Microsoft ofrece cada vez más servicios de software a través de internet".

Además, la economía en México sufre importantes pérdidas que, en definitiva, impiden un sano desarrollo y desalientan a las compañías para invertir en esta creciente industria. "Un dato importante es que según estudios de diversas consultoras, si el país lograra disminuir la tasa de piratería un 10%, es decir, si bajara del 50% al 40%, los beneficios económicos se traducirían en 160 millones de dólares en recaudo de impuestos, lo cual generaría 3,500 empleos directos", puntualiza González.

A pesar de todos estos problemas en la industria de desarrollo del país que incluyen los delitos en contra de su propiedad intelectual y como consecuencia, pérdidas económicas, no está impidiendo su crecimiento.

"Empezamos con cinco personas, a la fecha somos 16, de las cuales 15 somos mexicanos. Y tenemos planes de crecer al doble para finales de 2010", finaliza Miralrío. El campo de oportunidad y el talento para el crecimiento del desarollo de software en México existe, sólo es cuestión de que se superen los obstáculos hacia el futuro.

AQUÍ QUEREMOS LLEGAR

El plan de la Secretaría de Economía es lograr un crecimiento estable y constante de los programas desarrollados en México. Las metas propuestas en el Prosoft para 2013 son:

1. Lograr una producción anual de software de 5,000 millones de dólares.
2. Alcanzar el promedio mundial de gasto en tecnologías de la información.
3. Convertir a México en líder latinoamericano de desarrollo de software y contenidos digitales en español.

Tecnología Doméstica Profeco

Gel repelente de mosquitos

El calor y el agua estancada favorecen la proliferación de mosquitos. Para evitar que te arruinen las vacaciones y ¡la paciencia!, prepara y aplícate un poco de esta fórmula.

Ingredientes:

- ½ cucharadita de carbopol **
- 45 ml de agua purificada
- 45 ml de alcohol etílico 70° GL *
- ¼ de cucharadita de glicerina pura (1.125 ml*)
- Unas gotas de trietanolamina **
- 1/2 cucharadita de esencia de citronella **

*Se consigue en farmacias.
**Se adquiere en droguerías o farmacias tradicionales

1. Vierte el agua en el tazón de vidrio y agrega muy despacio el carbopol, haciéndolo pasar por el colador.
2. Una vez que has incorporado los ingredientes y te asegures de que no haya grumos, agrega el alcohol y la glicerina.
3. Gota a gota, agrega la trietanolamina mientras mezclas suavemente. Cuando se forme un gel, deja de agregarla.
4. Añade la esencia de citronella.
5. Vierte en una botella de plástico.

Durante todo el procedimiento, al añadir los ingredientes debes agitar suavemente la mezcla con el batidor de globo.

Rendimiento: 110 g aproximadamente
Tiempo de preparación: 15 minutos
Conservación: en un lugar fresco, seco y oscuro, perfectamente cerrado para que no se evapore.
Ahorro: 60% con respecto al producto comercial.

Recomendaciones

- Aplica una pequeña cantidad en el antebrazo, para confirmar que no te cause reacciones adversas.
- No te expongas al sol después de aplicarte este repelente.

Busca ésta y otras Tecnologías Domésticas Profeco en revistadelconsumidor.gob.mx

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

Utensilios: tazón de vidrio con capacidad de 1 l, colador de malla fina, agitador de globo, botella de plástico con tapa de botón a presión. **Validación técnica:** maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Gráfico Francisco González y García

DE GORDA A REFINADA

La sal lleva en sus granos la huella de los océanos y las rocas erosionadas de donde proceden, básicamente dos minerales: cloro y sodio, entonces ¿de dónde surge la creencia de que es mejor usar sal gruesa en vez de fina? Vamos al grano para averiguarlo. **Por Alejandra Sánchez**

Desde los comienzos de la civilización, la sal ha sido muy apreciada para realzar el sabor de los alimentos, conservar la comida y evitar que los microbios la estropeen. Está compuesta de cloro y sodio, es incolora y puede ser gris o blanca cuando está refinada.

El cloruro de sodio es un mineral que no proviene de plantas, animales o microbios sino de los océanos (sal marina) o de las rocas (sal de roca) que han sido erosionados por el agua de los mares.

Para obtener la sal que consumimos es necesario solubilizar el cloruro de sodio y eliminarle las impurezas, como magnesio y calcio. Posteriormente, se somete al proceso de evaporación del agua, y la sal se cristaliza de diferentes formas: en pequeñísimos cristales, regulares y cúbicos, o sea, la sal granulada que es la típica sal de mesa que vemos todos los días en el salero. O, si la cristalización es lenta, la sal cristaliza en forma de hojuelas piramidales que pueden formar grandes cristales conocidos como sal gruesa o gorda, y que es menos común.

No hay que confundir el proceso de cristalización con el de refinación (eliminar las impurezas). La sal sin refinar, independientemente del tamaño de los cristales, tiene cloro y sulfato de magnesio y de calcio, e incluso impurezas orgánicas como restos de algas. Así es que puede haber sal gorda refinada y sal gorda sin refinar.

La sal es... sal

De acuerdo con su origen y la forma de procesarla, la sal puede tener diferentes sabores y texturas. Los principales tipos de sal son los siguientes:

Sal marina. Se produce por evaporación del agua de mar. En la mayoría de los casos, la sal recogida se lava para quitarle los elementos no deseables. A las sales sin refinar no se les eliminan los minerales secundarios, lo que les confiere un sabor y color particular, así como diferentes niveles de tosquedad a los granos. Puede consumirse molida o agregarse directamente a los alimentos. Tiene un sabor más intenso debido a su mayor concentración de minerales, por lo que puede utilizarse en menor cantidad que la sal común. Contiene yodo.

La cristalización convierte a la sal en fina o gruesa, mientras que el refinado se refiere a su pureza

El cloruro de sodio proviene solamente del mar o las rocas, y no se encuentra en otro lado.

Sal de mesa granulada. Conocida como sal doméstica, se extrae de los depósitos de sal subterráneos y es el tipo de sal más común. Se procesa para eliminar los restos de minerales y se le agregan aditivos para que los granos no absorban humedad ni se apelmacen. En general, los aditivos enturbian las salmueras, por lo que no es recomendable para encurtir.

Sal yodada. A las sales de mesa y a algunas sales marinas se les añade yodo para combatir la deficiencia de éste, ya que es un nutrimento esencial para la salud y para prevenir enfermedades como el bocio.

Sal gris. Es una sal marina que ha guardado cierto grado de humedad y sin refinar. Su color gris pálido procede de la arcilla de las salinas (es común en las regiones costeras de Francia). Se utiliza en la cocina más que en la mesa y es una de las sales preferidas de los cocineros. Se presenta en granos gruesos, finos y muy finos.

Sal kosher. No contiene aditivos. Es de textura escamosa, por lo que hay menos sal en una pizca de sal kosher que en una de sal de mesa común. Esta sal no está yodada. Los cristales de sal kosher son más grandes ya que tienen una configuración "dentada" y se adhieren mejor a la superficie de los alimentos. Recibe este nombre porque fue especialmente desarrollada como una ayuda para los judíos que siguen las leyes kosher de alimentación, dentro de las que se requiere remover la mayor cantidad posible de sangre, después del sacrificio del animal. La habilidad para fijar sangre es mayor en esta sal que en la común.

Sal gema. Se obtiene de minas de sal. Contiene residuos de otros minerales y no está refinada, por lo que tiene un color particular más oscuro. Se utiliza mucho más en la cocina que en la mesa.

Sal gema refinada. También se le conoce como sal de granja o sal para encurtir. Está indicada para cocinar, escabechar y encurtir porque no contiene aditivos que puedan enturbiar la preparación.

Glutamato monosódico. La sal sódica del ácido glutamático es un producto químico que realza el sabor de los alimentos. De forma natural se encuentra como glutamato en casi todos los alimentos, especialmente aquellos ricos en proteínas como los lácteos, la carne, el pescado y las verduras. Añadido a la comida, el glutamato monosódico da un sabor similar al del glutamato natural presente en los alimentos y actúa como potenciador del sabor (como viste en la **Revista del Consumidor** de mayo). Se utiliza en la cocina china. Puede causar reacciones alérgicas.

Sales del más allá

El sitio de internet jbni.us vende una sal marina que ha sido purificada de acuerdo a un método secreto de los "amos sanadores del Lejano Oriente" y que lleva por nombre Tao Salt. De acuerdo con su sitio, lo que hace tan especial a la sal Tao es que tiene una nanocomposición microfina y una estructura no contaminada que no sólo facilita su absorción en el cuerpo, sino que tiene decenas de ventajas curativas y propiedades regenerativas para las células: le facilita su llegada a nivel inter e intracelular, mejora el sistema inmune, la comunicación nerviosa, mejora los niveles de azúcar y reduce la oxidación. Y olvidábamos decirlo: es parte de un tratamiento para la inmortalidad. ¿Interesados? Un bote con 200 gramos cuesta 500 dólares.

Sal granulada

SABORES Y COLORES

En 1911, se logró obtener una sal blanca con cristales de tamaño uniforme, lo que marcó un hito en la historia del condimento. Actualmente, además de aportar su propio sabor, existen sales que proveen otra variante de texturas a los alimentos y le dan un toque decorativo debido a su color. Escamas, cristales de sal blancos, grises, rosas u oscuros; sales ahumadas o con especias (con semillas de apio molidas o gránulos de ajo deshidratados), del mar, de las rocas o de las montañas, han hecho que la simple distinción entre sal gorda y sal fina quede atrás, lo de hoy son las sales gourmet.

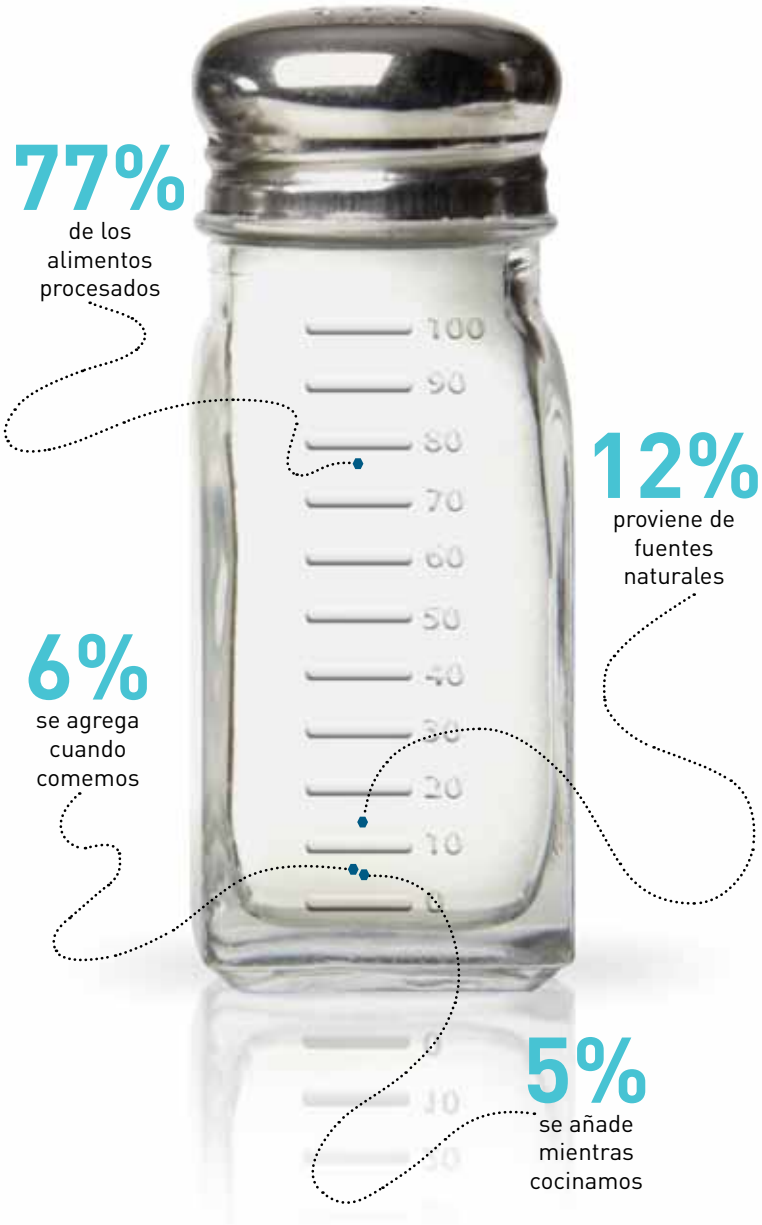
Una de las sales más apreciadas es la **sal Maldon**, procedente de las salinas de la ciudad del mismo nombre, en el condado de Essex, Inglaterra. Para recolectarla se necesitan condiciones climáticas muy especiales. Se elabora de forma totalmente artesanal. Suele formar unos cristales suaves en forma de escamas (se le conoce como sal de escamas). Su gran pureza y fuerte sabor salado son valoradas en la alta cocina. Como se disuelve fácilmente, suele añadirse, por ejemplo, a los asados de carne justo al momento de salir de la parrilla o al emplatar las preparaciones.

La llamada **flor de sal** *(fleur de sel*, lo que quiere decir la más fina y delicada), proviene de yacimientos del centro oeste de Francia. Los cristales que se forman y acumulan en la superficie de los depósitos de sal, cuando la humedad y la brisa son adecuadas, se recogen de la superficie antes de que puedan hundirse. La *fleur de sel* no incluye las partículas de sedimentos que oscurecen la sal gris, pero se dice que contiene restos de algas y otros materiales que le dan un aroma característico. Es muy cara. Su precio es mucho más alto que el de la sal común.

De sabor amargo y una preciada pureza, la **sal rosa del Himalaya** es única, ya que procede de vestigios de mares y océanos de hace millones de años. Es de grano grueso y bastante dura. Por su color se utiliza también como ornamento en la comida.

La **sal negra de la India**, que cuando se muele es gris rosada, es una mezcla sin refinar de minerales con olor sulfuroso. La **sal alae Hawai roja,** originaria de la isla de Aloha, en Hawai, se consigue mezclando sal marina normal con lava, arcilla o coral molidos finamente. Por 230 g debes pagar unos 100 pesos.

LAS PRINCIPALES FUENTES DE SODIO EN LA DIETA



Nuestro consumo promedio de sodio varía entre los 2 y 6 g al día, pero la Organización Mundial de la Salud propone no consumir más de 2.4 g de sodio diarios (6 g de sal)

Salitre. Es nitrato potásico o sódico. Se usa como conservador en las salmueras. Transforma el color de la carne al rosado. En Francia se añade al paté para darle un tono atractivo. Es común añadirlo como conservador de embutidos. Realmente es uno de los ingredientes de la sal de cura, utilizada para preparar embutidos, jamones, patés, por su propiedad antimicrobiana. Es el único conservador capaz de inhibir al *clostridium botulinum,* aunque presenta el riesgo de producir nitrosaminas (compuestos cancerígenos)

La sal es un elemento muy importante en la cocina, pero debe ser ingerida con cuidado, ya que su exceso puede traer problemas de salud.

Sustitutos de sal

Debido a ciertos problemas de salud, como hipertensión, enfermedad cardiovascular o retención de líquidos, los médicos indican a los pacientes la disminución o supresión total de la sal de mesa, dado su contenido de sodio. Una alternativa para ellos son los sustitutos de sal, es decir, sales sin o reducidas en sodio.

Muchos médicos sugieren que la sal se suspenda, porque provoca hipertensión, entre otros males

Hay otro tipo de sustitutos, los cuales se elaboran con compuestos de potasio o de magnesio. Al procesar los alimentos se añade cloruro de potasio (KCl), pero su sabor e ineficacia como conservador han limitado su uso. En todo caso, las personas con diabetes tipo 1, males renales o cardiovasculares deben consultar a su médico antes de consumirlos, debido al aumento de la carga de potasio en el organismo. También hay sal con especias o extractos de vegetales para dar sabor a los alimentos con poca cantidad.

Otra opción son los reforzadores del sabor, como extractos de levadura y el glutamato monosódico, los cuales trabajan activando los receptores en la boca y la garganta.

Los componentes de la sal, el cloruro y el sodio, son vitales para el organismo: contribuyen a regular la presión arterial, controlar el equilibrio de fluidos en el organismo y mantener el correcto funcionamiento de músculos y nervios. El sodio facilita la absorción de ciertos nutrimentos, como la glucosa y los aminoácidos.

El organismo de un adulto suele contener cerca de 90 g de sodio; de esa cantidad, la mitad se encuentra en la sangre y otros fluidos corporales, más de un tercio está en los huesos y el resto en el interior de las células.

A diferencia de la mayoría de los nutrimentos, el cloruro y el sodio raramente causan problemas si su consumo es reducido. Una persona adulta puede vivir de forma saludable con menos de 0.5 g diarios, en cambio, abusar del consumo de sodio desencadena graves problemas de salud.

Una pizca

Nuestro consumo promedio de sodio varía entre los 2 y 6 g al día, pero la Organización Mundial de la Salud propone que no consumamos más de 2.4 g de sodio diarios. Para traducir esta información, te será de utilidad saber que 2.5 g de sal contienen 1 g de sodio.

El contenido natural de sodio en algunos alimentos naturales y procesados puede ser un indicativo de cuánto de este mineral consumimos, a veces, sin percatarnos. Por ejemplo, ¡diez galletas saladas contienen 320 mg de sodio!

CARGAS DE SODIO

Alimento (100 g)	**Sodio** (g)
Sandía	.003
Mandarina	.014
Lentejas	.095
Queso blanco	.11
Habas secas	.13
Papas fritas	.7 - .8
Cereales	.9 - 1.2
Jamón serrano	1.1 - 1.5
Salami	1.8
Aceitunas	2.25

DIVÁN DE NUTRICIÓN

¡Para de sufrir con el azúcar!

Tenemos algo para ti, si cada vez que abres un sobrecito de Canderel para tu café sientes que algo horrible te amenaza.

¿BLANCA O MORENA?

Me han dicho que el azúcar refinada no es buena, porque además de que engorda, hace daño. También escuché que es mejor el azúcar morena e incluso el piloncillo. Otra duda, ¿cuál es la diferencia entre edulcorantes, como el aspartame del Canderel, la fructuosa del Splenda y demás? Mis amigas me han dicho que el primero provoca cáncer. ¿Es verdad?

—Mónica Ángeles

El azúcar refinada no engorda sino las cantidades que consumes cada día, más la ingesta frecuente de alimentos con alto contenido en azúcares simples, como dulces, refrescos, harinas refinadas, bebidas alcohólicas, etcétera. Lo mismo te digo sobre el asunto de si es dañina o no. Los dos tipos de azúcares provienen de la caña, sólo que el azúcar morena es más pura que la refinada, y es más probable que mantenga ciertas propiedades. Las calorías que contienen son muy similares: dos cucharaditas cafeteras (10 g) de azúcar refinada aportan 33 kcal y dos de azúcar morena, 34 kcal.

Si llevas una alimentación equilibrada y adecuada conforme a las necesidades de tu cuerpo, puedes consumir una o dos cucharaditas de azúcar refinada diariamente. Pero si a ello le sumas otros azúcares simples, por supuesto que vas a subir de peso. Si tu cuerpo no tiene la actividad física suficiente o un metabolismo sano, se elevarán los niveles de azúcar en tu sangre y se puede desencadenar un cuadro de diabetes.

El edulcorante como Splenda es un endulzante sin calorías proveniente de un carbohidrato (disacárido), modificado para que no se pueda digerir. Endulza mucho más que el azúcar refinada. El Canderel está compuesto por dos edulcorantes: el aspartamo y el acesulfamo-K. El primero proviene de la unión de dos aminoácidos; el segundo es un edulcorante no nutritivo, pero que da un sabor dulce a los alimentos.

La fructuosa proviene del azúcar de las frutas y contiene 4 kilocalorías por gramo. Su ventaja es que no eleva tan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre de nuestro organismo.

No hay estudios científicos serios que aseguren que los edulcorantes provocan cáncer. Hay personas que nacen con una deficiencia y no pueden metabolizar la fenilalanina, por lo que no pueden tomarla.

ORGÁNICO DE RAÍZ

¿Qué tan adecuado resulta consumir productos orgánicos? ¿Son realmente orgánicos todos los productos que se anuncian como tales, o es sólo mercadotecnia? Mi comentario es porque son notoriamente más caros que los productos "normales".

— Edith Jiménez

Si te gusta consumir alimentos más naturales y te interesa promover la protección del medio ambiente, entonces sí es adecuado consumir estos productos. ¿La razón? Provienen de cultivos o de animales criados en lugares en donde no se han utilizado fertilizantes sintéticos, pesticidas, hormonas, antibióticos o anabólicos. ¿Y qué pasa con los alimentos orgánicos elaborados? Simplemente no contienen aditivos o conservadores artificiales. Esto no quiere decir que sean más nutritivos que los no orgánicos; científicamente no se ha comprobado que tengan más propiedades nutricionales.

Para que un producto se denomine "orgánico" debe cumplir con ciertos estándares rigurosos, establecidos por organismos internacionales (USDA organic, IFOAM y Naturland, entre otros). Un producto orgánico vegetal debe obtener calificaciones aprobatorias en el análisis del suelo en que fue plantado y de su sistema de control de plagas, así como de los lugares donde se procesa, forma de almacenarlo y distribución. Es poco probable que un producto etiquetado como orgánico, no lo sea. Algunos productos orgánicos alcanzan precios 30% por arriba de los convencionales porque su producción es más costosa: necesitan más mano de obra, los productores pagan certificaciones o revisiones anuales y los volúmenes de producción son mucho más pequeños.

La nutrióloga Leticia Huerta *responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo* ***rconsumidor@profeco.gob.mx.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

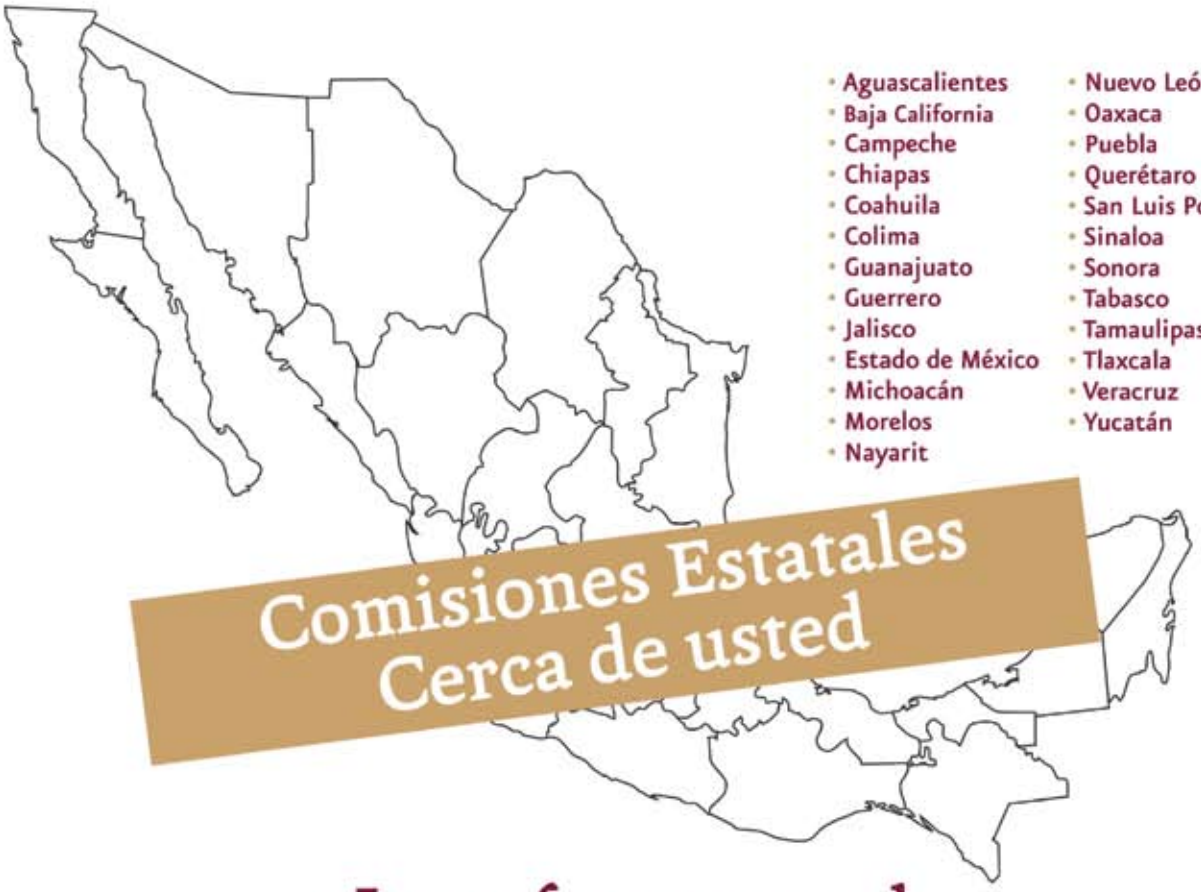
MÉXICO 2010

Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Servicios CONAMED para médicos y pacientes

CAM
Consejo Mexicano de Arbitraje Médico

CONAMED



- Aguascalientes
- Baja California
- Campeche
- Chiapas
- Coahuila
- Colima
- Guanajuato
- Guerrero
- Jalisco
- Estado de México
- Michoacán
- Morelos
- Nayarit
- Nuevo León
- Oaxaca
- Puebla
- Querétaro
- San Luis Potosí
- Sinaloa
- Sonora
- Tabasco
- Tamaulipas
- Tlaxcala
- Veracruz
- Yucatán

Comisiones Estatales Cerca de usted

¿Inconforme con el **servicio médico** recibido?

acude a la Comisión Estatal más cercana.

Vivir Mejor

www.bicentenario.gob.mx • www.gobiernofederal.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CONAMED

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

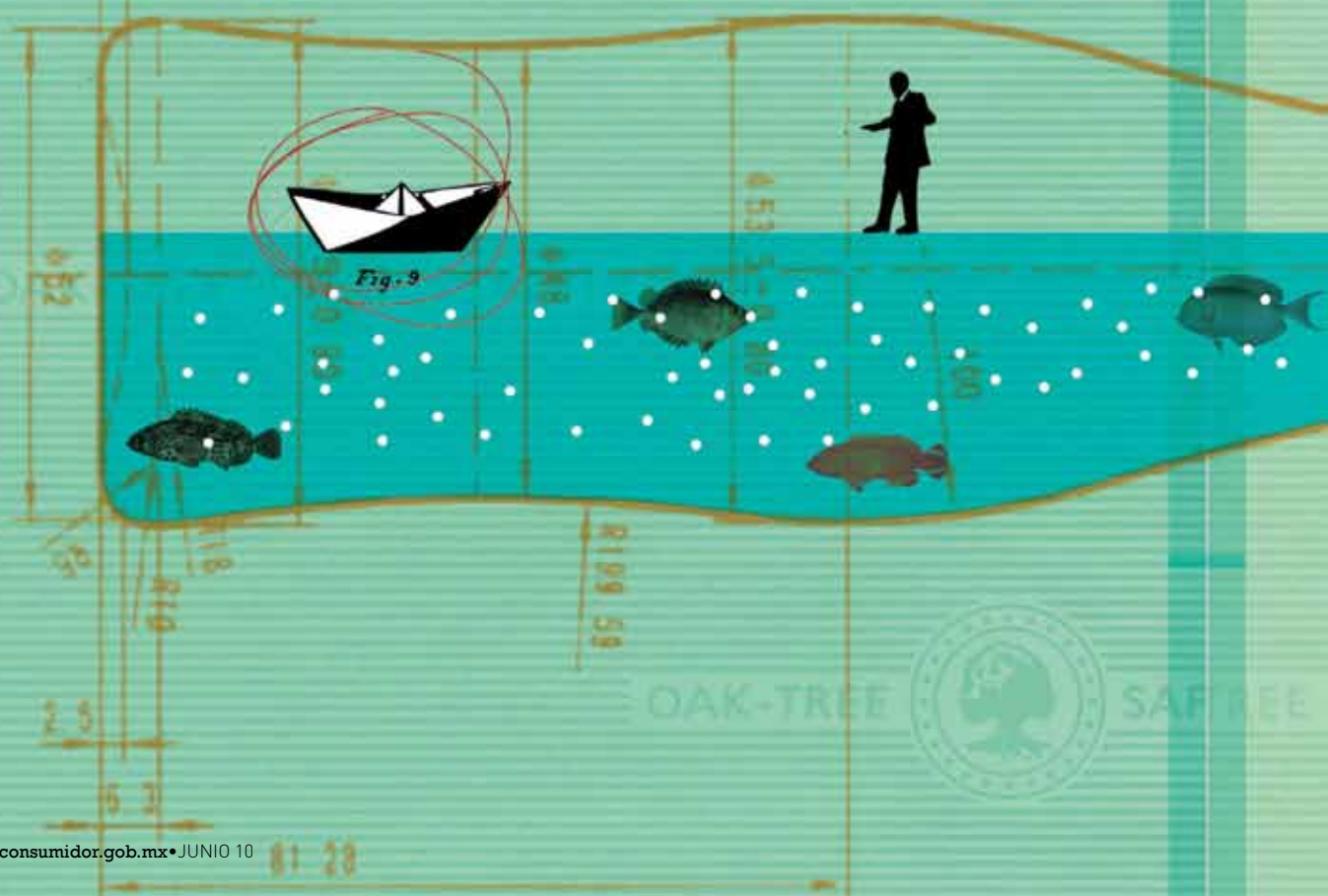
Estados Unidos Mexicanos

La función de la sal en el organismo

EL MAR EN NUESTROS CUERPOS

La presencia de sal en los alimentos se debe a dos funciones principales: realzar su sabor y conservarlos, pero ¿qué pasa en nuestro cuerpo cuando la consumimos? ¿Cuáles son los beneficios y deterioros que ocasiona su consumo en exceso?

Por Fátima Escobar. Ilustraciones de Carlos Villajuárez



STAMP
APPROVAL

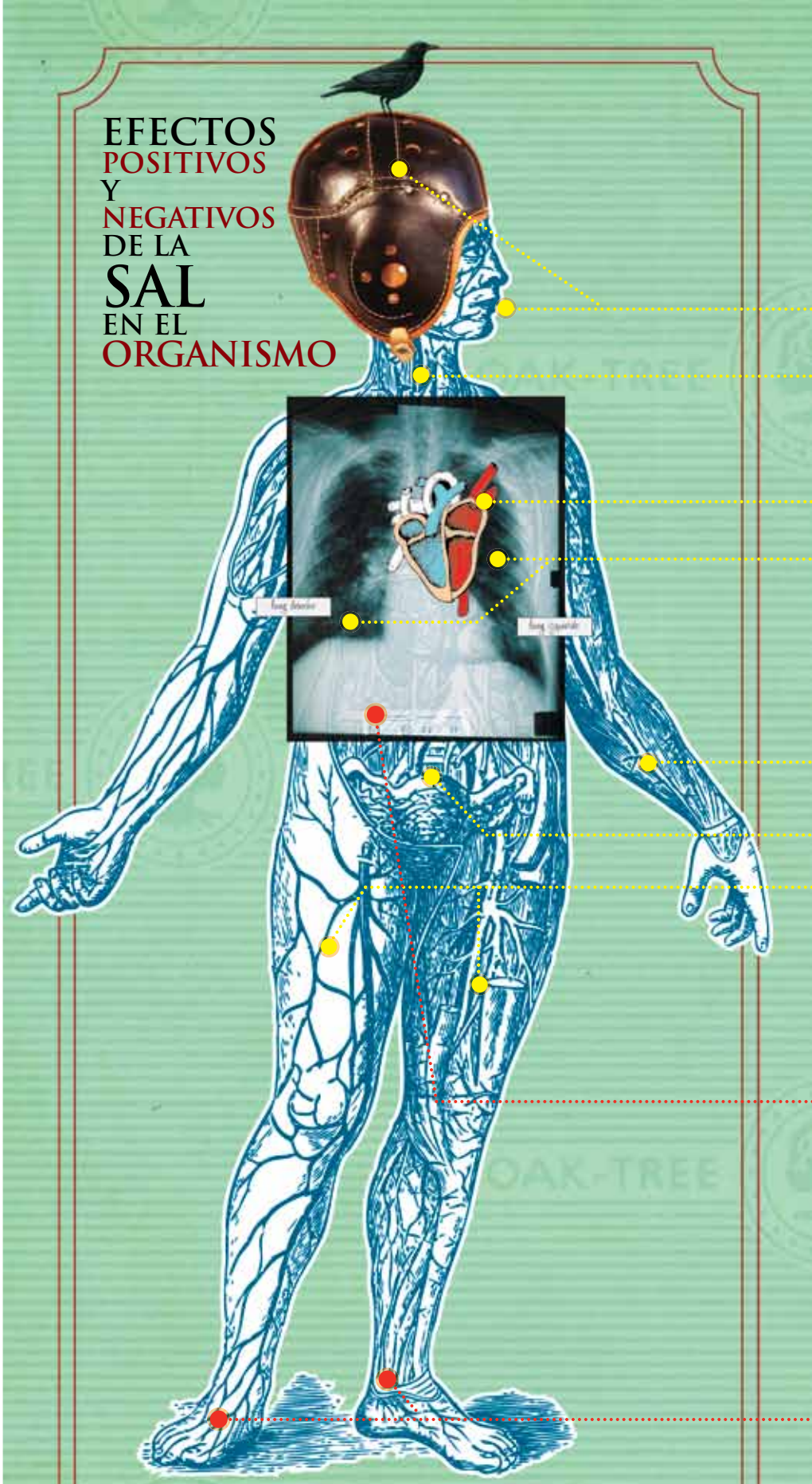
EFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA SAL EN EL ORGANISMO

Tomar poca sal es malo, pero mucha también, como todo en la vida, tan atenida a la búsqueda del justo medio. ¿Y qué diantres es la sal? Un compuesto de cloruro de sodio. Suena simple, pero ese nombre lo define todo. El cloruro y el sodio son dos elementos imprescindibles para que el organismo funcione en óptimas condiciones. "Fisiológicamente son necesarios para el equilibrio hídrico del cuerpo, es decir, evita la deshidratación o sobrehidratación y son indispensables para la actividad muscular –la contracción– y los estímulos nerviosos, además de mantener el equilibrio ácido-base de nuestro organismo", explica la nutrióloga Renée Garza.

El doctor Arturo Abundes Velasco, presidente de la Asociación Nacional de Cardiólogos de México (Ancam), lo pone de esta manera: "Somos un pedazo de mar caminando, todas nuestras células tienen la misma proporción de electrolitos que contiene el mar, entre ellos se encuentran el cloro y el sodio".

Si hablamos de cuestiones "prácticas", la sal facilita la digestión, ayuda a mantener el nivel de líquidos corporales, la adecuada absorción de potasio y compensa las pérdidas producidas por el exceso de sudoración, vómitos y diarreas. Para que suceda todo esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de sal sea de 6 gramos al día como máximo; lo demás puede salir sobrando. Sin embargo, hay estudios que aseguran que la mayoría de las personas consumen 20 veces más que la cantidad recomendada, esto debido a que además de la sal que ya se encuentra en la composición de los alimentos en su estado natural, siempre se le adhiere más para realzar su sabor, e incluso por la mala costumbre de agregarla a los platillos sin haberlos probado.

Si separamos cada electrolito de la molécula que forma la sal, el sodio está en la sal de mesa, leche, quesos, carne, huevos, pescado, aves, zanahoria, apio, espinacas, acelgas, polvo para hornear, varios medicamentos, conservadores, los refrescos gasificados (bicarbonato de sodio) y, con mayor acentuación, en los alimentos procesados como salsa cátsup, consomé de pollo, salsa de soya y cereales de caja. El cloro está en la sal de mesa, en las papas fritas, en las aceitunas, en los sustitutos de sal que contienen cloruro de potasio y por supuesto también en los alimentos procesados. Ya te darás cuenta del grado de sal en este tipo de productos en el estudio de laboratorio de las páginas siguientes.



EFECTOS POSITIVOS

1. MANTIENE EL NIVEL DE LOS LÍQUIDOS EN EL CUERPO Y SU GRADO DE ACIDEZ (PH), PERMITIENDO LA TRANSMISIÓN DE LOS IMPULSOS NERVIOSOS Y LA ABSORCIÓN DEL POTASIO.

2. AL ADICIONARLE YODO Y FLÚOR, SE CONVIERTE EN LA MEDIDA PREVENTIVA MÁS EFICAZ PARA EVITAR ENFERMEDADES COMO CRETINISMO, RETRASO MENTAL, ABORTOS Y BOCIO ENDÉMICO, ASÍ COMO CARIES.

3. EVITA NÁUSEAS, CALAMBRES E INCLUSO CONVULSIONES PROVOCADOS POR LA FALTA DE SAL.

4. ES ESENCIAL PARA LA GENERACIÓN DE ENERGÍA HIDROELÉCTRICA EN LAS CÉLULAS DEL CUERPO.

5. AYUDA A MANTENER LA PRESIÓN ARTERIAL EN NIVELES APROPIADOS.

6. ES NECESARIA PARA LIMPIAR LOS PULMONES, ESPECIALMENTE EN CASOS DE ASMA Y FIBROSIS QUÍSTICA.

12. ES NECESARIA PARA QUE TODAS LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO MANTENGAN UN EQUILIBRIO NORMAL DE LÍQUIDOS.

9. PROPORCIONA LA CANTIDAD NECESARIA DE MINERALES COMO SODIO, POTASIO, CALCIO, FÓSFORO, HIERRO Y YODO.

8. APORTA DUREZA A LOS HUESOS, YA QUE EL 27% DE LA SAL DEL CUERPO SE ENCUENTRA EN ÉSTOS.

7. LOS IONES DE CLORURO SON SECRETADOS EN EL JUGO GÁSTRICO COMO ÁCIDO CLORHÍDRICO, ESENCIAL PARA LA DIGESTIÓN.

10. AYUDA A EVITAR CALAMBRES O CONTRACCIONES MUSCULARES.

11. JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL REGULAR FUNCIONAMIENTO DE MÚSCULOS Y NERVIOS.

EFECTOS NEGATIVOS

1. OBLIGA AL CORAZÓN, AL HÍGADO Y A LOS RIÑONES A TRABAJAR POR ENCIMA DE SU CAPACIDAD, GENERANDO PROBLEMAS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL, PADECIMIENTOS DEL CORAZÓN, ENFERMEDADES HEPÁTICAS Y RENALES.

2. CONSUMIRLA EN EXCESO AUMENTA LA PRESIÓN ARTERIAL.

3. AUMENTA EL VOLUMEN SANGUÍNEO SI HAY EXCESO DE SODIO EN EL CUERPO.

4. FOMENTA DESEQUILIBRIO HÍDRICO CELULAR, UN DESAJUSTE ÁCIDO BÁSICO (ACIDEZ O PH DE LAS CÉLULAS), Y EL FOMENTO DE LA ATEROSCLEROSIS Y LA RETENCIÓN DE AGUA DE LOS TEJIDOS GRASOS (CELULITIS).

5. FAVORECE EL AUMENTO DE PESO, PUES PROVOCA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS.

6. CUANDO EL SODIO SE ACUMULA EN EXCESO EN EL ORGANISMO, TAMBIÉN SE ACUMULA LÍQUIDO EN EL ESPACIO INTERCELULAR, POR LO QUE LOS TEJIDOS DE LOS PIES Y TOBILLOS SE INFLAMAN.

Ante esto, la doctora Garza recomienda que no consumamos todos los días alimentos procesados, enlatados y embutidos.

¿Qué ocurre si nos excedemos?

Es conveniente moderar el consumo de sal para evitar el aporte excesivo de sodio, el cual puede causar problemas con la presión arterial, un desequilibrio hídrico celular, un desajuste ácido-básico (acidez o Ph de las células), y el fomento de la aterosclerosis y la retención de agua de los tejidos grasos. "La subida de presión arterial es una enfermedad muy usual en México; del 15 al 20% de la población está en riesgo, es decir, millones de personas. Con hipertensión es como si nuestro motor trabajara a marchas forzadas, se 'desgasta' el aparato circulatorio y el corazón, y se acorta la vida", explica Abundes, médico cardiólogo intervencionista.

El panorama mundial también es crítico, ya que la OMS estima que para el año 2015, 20 millones de personas perderán la vida por alguna enfermedad cardiovascular. De acuerdo con cifras proporcionadas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en nuestro país las enfermedades cardiovasculares cobran la vida de 87 mil personas cada año. "Otros factores de riesgo con la hipertensión es que se vayan tapando las arterias y finalmente ocurran accidentes vasculares cerebrales, infarto al corazón y problemas de obstrucción de las arterias en piernas", agrega Abundes. Una dieta baja en grasa,

¿De qué forma metabolizamos la sal?

El sodio y cloro se absorben en el yeyuno e íleon, que son la segunda y última porción del intestino delgado y el intestino grueso o colon, y se eliminan junto con el agua en la orina. No obstante, si el cuerpo detecta que las concentraciones de sodio o cloro se encuentran por debajo de lo normal, el riñón y la piel son los órganos encargados de evitar su eliminación.

La sal se absorbe directamente a través del intestino, y pasa a la sangre, ahí se distribuye a todos los tejidos, al cuerpo y a las células, estas últimas deben de tener cierta cantidad de sodio en su interior y también en su exterior, pero cuando hay exceso se afecta su funcionamiento.

sal y azúcar de mesa, junto con un programa de ejercicio diario, puede invertir los síntomas y, tal vez, hasta la causa principal de la enfermedad cardiaca avanzada.

¡Quiero más!

Otro efecto preocupante de la sal: al intensificar los sabores de los alimentos, nos cuesta más trabajo dejar de consumirlos. Lo que se crea, por así decirlo, es una adicción a los alimentos con alto contenido de sal y de glutamato monosódico (ver edición de mayo de la *Revista del Consumidor),* contenidos generalmente en los productos industrializados o procesados. Éstos, si se consumen con frecuencia, favorecen el aumento de peso. En los regímenes alimenticios o dietas para adelgazar se reduce al mínimo el consumo de sal; pero ojo, no es porque la sal engorde, sino porque al retener más líquidos estamos más hinchados y pesamos más.

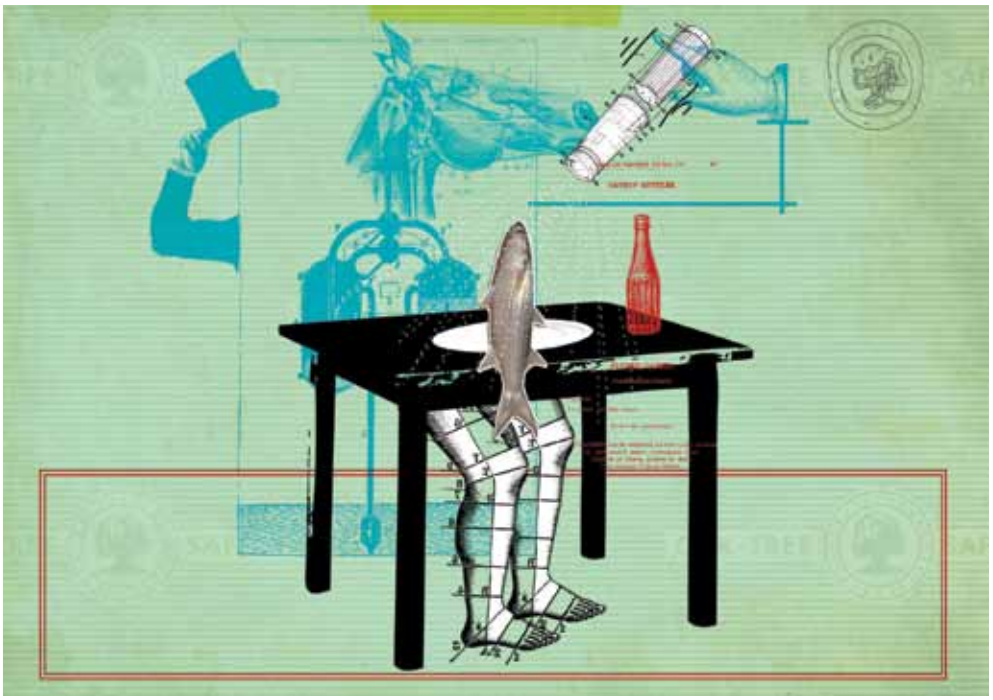
El asunto de la tiroides

A la sal se le adiciona yodo. ¿Por qué? Hoy, la OMS considera que la adición de yodo en la sal comestible es la medida preventiva más eficaz para evitar enfermedades como cretinismo, retraso mental, abortos y bocio endémico. De hecho, se estima que cuando una población no tiene la adecuada nutrición de yodo, esto puede reflejarse en cinco puntos menos en el Producto Interno Bruto.

Esta estrategia de salud no es nueva. A finales de la década de 1960 y principios de la de 1970, en México se normó que la sal se debería de yodar y convertirla así en la principal fuente de este elemento para la población en general, y de esta forma disminuir la incidencia de bocio, terrible enfermedad que solía extenderse con facilidad en la sociedad. "El gran componente de las hormonas tiroideas es el yodo, si no existe no hay formación de hormonas tiroideas y eso traduce la presencia del hipotiroidismo, que se acompaña de bocio", dice Antonio Segovia Palomo, médico endocrinólogo de la Clínica de Tiroides del Hospital General de México. El yodo que se le agrega a la sal puede ayudar a prevenir, sin duda, los problemas de tiroides; sin embargo, hay que tomar en cuenta que los vegetales, lácteos y las carnes rojas y todo lo que provenga del mar, como las algas y el pescado, también lo contienen. El requerimiento normal de yodo en adultos debe ser de 150 microgramos al día.

Todo apunta a que reducir el consumo de sal es una apuesta segura por la salud. Ahora, necesitas saber qué productos del supermercado contienen mayor cantidad de sodio. También te servirá saber que, por muy difícil que parezca, hay maneras de educar el paladar, de no depender tanto del potenciador de sabor por excelencia. Todo eso, en las páginas siguientes.

Reducir el consumo de sal es una apuesta segura para mejorar la salud y disminuir muchos riesgos



Saleros sobre la mesa

Uno de los detonantes de las consecuencias del abuso de la sal se dio al comenzar la década de los 70, cuando Finlandia tenía el índice mundial más alto de fallecimientos provocados por enfermedad coronaria cardiaca. La mayoría de los casos provenían del este del país, particularmente en la provincia de Karelia del Norte. Los representantes de la provincia pidieron ayuda a las autoridades, que junto con expertos de la Organización Mundial de la Salud presentaron el Proyecto Karelia del Norte, buscando mejorar la salud de la población.

La alta ingestión de sal y grasas saturadas y el bajo consumo de verduras parecía explicar en gran medida los altos niveles de colesterol en sangre e hipertensión de la zona. Finlandia comprendió que era impostergable hacer un cambio radical, disminuir la cantidad de sal utilizada en la comida, implicando a la industria alimentaria. La exitosa campaña hizo eco en países como el Reino Unido y más recientemente en España. A cuatro décadas de distancia, el tema era noticia en nuestro país: los saleros deberían retirarse de las mesas de los restaurantes. La propuesta sigue en la mesa, al igual que los saleros, aun cuando la reducción de consumo de sodio es una de las prioridades de las autoridades en salud pública ante la creciente problemática de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

GanarSalud
La revista que te cuida

presenta su **suplemento** 83

INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA
Isidro Espinoza de los Reyes

Salud materna durante el embarazo

Traer un bebé al mundo es un proceso largo y emocionante, pero también es un periodo en donde hay cambios en muchos sentidos y la salud de la mujer se vuelve más vulnerable. Ante eso, algunas medidas se vuelven vitales para que el embarazo resulte favorable.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

EL SODIO EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS

EL CONTEO FINAL

¿Cuáles productos tienen más sodio y cuáles menos? ¿Los que se ostentan como bajos en sodio, realmente lo son? ¿Y los que tienen la sal "escondida"? Porque para preservar tu salud no basta con limitar el uso del salero, te proponemos un recorrido por el supermercado de la sal, con lupa en mano.

EL CAMINO DEL SODIO MODERADO

Si lo que quieres es buscar soluciones que favorezcan una ingesta adecuada de sodio, te recomendamos:

- **Claro: limita el consumo de los productos que, en este estudio, demuestran altos contenidos de sodio.**
- **Evita usar condimentos que contengan sal. Sustitúyelos por hierbas aromáticas, especias como la pimienta, jugo de limón, ajo fresco o polvo de ajo o de cebolla.**
- **En general, procura preparar las comidas con menos sal. Toma en cuenta que media cucharadita cafetera corresponde aproximadamente a 3 g de sal (1.2 g de sodio).**
- **Como costumbre, drena el líquido de los vegetales enlatados.**
- **No abuses de los embutidos.**

Muy bien, ya sabes muchas cosas sobre la sal. Te has enterado del camino fascinante que recorre del mar a tu mesa; de su importancia económica, cultural y gastronómica. Sabes que sin sal (sin el sodio y otros componentes que aporta, pues) no podemos vivir y que su consumo excesivo puede arruinar el equilibrio fisiológico de un cuerpo sano. Ahora llega el momento de volverse puntillosos y voltear a ver los productos industrializados que se venden en cualquier supermercado del país.

Para las personas que necesitan bajar su ingesta de sodio por indicación médica, o para aquéllas que deciden tomar ese camino porque se trata, simplemente, de una apuesta por la salud, resulta importantísimo descubrir el contenido de sal de los diferentes productos procesados que pretenden consumir, y basar sus decisiones de compra en ese dato. ¿Por qué? ¿Acaso no basta con dejar al salero por la paz a la hora de comer y con ceder en menos ocasiones a la tentación de unas papas fritas ahogadas en salsa? De ninguna manera. Vivimos en una cultura alimentaria en la que gran parte de la sal que ingerimos es "invisible". Claro, no es difícil imaginar que el sodio forma parte de esas galletitas con las que acompañamos los cocteles de camarón... Pero también está contenido, digamos, en el pan blanco, las hojuelas de maíz y la mayonesa.

De hecho, la mayor parte del sodio que consumimos proviene de los productos procesados. A finales de abril pasado, el periódico estadunidense *The Washington Post* publicó una recopilación de datos basada en estudios del Colegio Americano de Nutrición y de diversos centros de control y prevención de enfermedades, en la que se concluye que el 77% del sodio en la dieta se origina en el procesamiento de alimentos; el 12% se encuentra en los mismos de forma natural, el 6% se agrega en los platos durante las comidas y el 5%, al momento de cocinar. Claro, son cálculos válidos para la alimentación en EU, pero dada la creciente homogeneización de la dieta, en nuestro país los números no deben variar mucho.

En todo caso, la preocupación por el consumo extralimitado de este compuesto es global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido la participación de los gobiernos de los distintos países, a través de organismos de salud pública y sectores de la industria alimentaria, para reducir el contenido en sal de distintos alimentos con un alto índice de ingesta, pues el consumo habitual de sal en la mayor parte de la población adulta excede la recomendación máxima. Recapitulemos: la OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, 2.4 gramos de sodio diarios. Para los niños de siete a diez años, el límite es de 4 gramos de sal diarios o 1.6 gramos de sodio; y para los menores de siete años, 3 gramos de sal o 1.2 gramos de sodio.

Entonces, ¿en qué debemos fijarnos: en la cantidad de sal o en la de sodio de nuestros alimentos? En ambas. Lo que interesa rebajar es el sodio, y si limitamos el uso del salero, lo hacemos con buena parte de él. En la tabla nutrimental que aparece en la etiqueta de un alimento se ostenta la cantidad de sodio; si quieres saber el equivalente en sal, puedes multiplicar esa cifra por 2.5, aunque este valor no siempre es exacto... Hemos llegado al *quid* del asunto: en los alimentos preparados el sodio no sólo proviene de la sal, sino también de otras sustancias que la industria adiciona. Por citar: el glutamato monosódico, el bicarbonato de sodio, el nitrato de sodio, fosfatos de sodio, entre otros conservadores o aditivos.

Bien, es el momento de las mediciones. Después de leer este estudio, ya no dividirás mentalmente el espacio del súper con términos del tipo "la zona de verduras", sino, más bien, con conceptos como "los pasillos con mucho o poco sodio".

EL ESTUDIO

Nuestra tarea

El trabajo se centró en investigar las cantidades de sodio que aportan 97 diferentes alimentos procesados.

Nuestro universo

En un principio, guiamos la selección de productos y ordenamos el enorme conjunto según esta división:

- Los que más contienen sodio
- Los que menos contienen sodio
- Los que lo contienen pero no es evidente para los consumidores
- Los que *dicen* que son bajos en sal o sodio
- La sal de mesa común y las sales reducidas en sodio, hiposódicas y los que se denominan como "sustitutos de sal"
- También medimos el contenido total de sodio en algunos preparados de alimentos de consumo frecuente.

Nuestro enfoque

Lo más importante es descubrir cuánto sodio hay en la cantidad de alimento que ingerimos. Por eso, aunque también medimos el sodio en 100 g de cada producto, en las siguientes páginas sólo te presentamos una escala del sodio contenido *por porción* (aquélla que recomienda el fabricante o que nos parece factible que se consuma). En **revistadelconsumidor.gob.mx** puedes ver las tablas con los resultados completos del estudio.

ESTO DESCUBRIMOS

¿QUÉ TANTO ES MUCHO?

De los 97 alimentos que analizamos, un poco más de la cuarta parte pueden ser considerados como altos en sodio según criterios internacionales. La Agencia de Estándares Alimenticios del Reino Unido considera que si un producto supera el límite de 600 mg de sodio por 100 gramos de producto, tiene un contenido alto. Sin embargo, como ya anotamos, lo que realmente importa es la cantidad que ingerimos (la porción). Veamos el ejemplo del producto que, en las siguientes páginas, aparece como el "campeón" del sodio: unos champiñones en trozos. En 100 g, apenas declara 439 mg de sodio. Claro, porque 100 g, formando parte de una lata de 380 g *sin drenar,* son pocos champiñones. Para conocer la porción, drenamos la lata (así procedimos en el caso de todos los enlatados). Resultado: 228 g y 1,100 mg de sodio.

¿Hay quien se come poco más de 200 g de champiñones en un plato? Seguramente. En todo caso, lo preocupante es que, bajo cualquier criterio, hay productos que consumimos con frecuencia y que tienen demasiado sodio, como los **jamones de pavo y las salchichas**. En cambio, 100 g de salsa de soya en una barbaridad de sodio, pero ¿quién usa más de una cucharadita de 2 g?

EL SODIO INVISIBLE

Sucede a cada rato: como consumidores no inferimos que una larga lista de productos tenga sodio, hasta que vemos los resultados de una prueba de laboratorio. Sorprendentemente encontramos algunos con cantidades relevantes; por decir, los cereales para desayuno: en una de las marcas detectamos un contenido de 272 mg por porción de 30 g. Otro: el pan de caja blanco, con 276 mg por dos rebanadas.

EL CASO DE LA ETIQUETA MENTIROSA

En cuanto al etiquetado de los productos analizados, encontramos cosas bastante interesantes. Es el caso de frutas deshidratadas de fresa y piña con chamoy, de **la marca Tasty Diabetics**, los cuales se ostentan como bajos en sodio y, de hecho, no declaran en sus ingredientes contener sal. Sorpresa: detectamos altos contenidos de sodio. Además, creemos que el nombre de su marca puede causar confusión entre, justamente, los diabéticos, pues para las personas que sufren esta condición no se recomienda médicamente consumir mucho sodio.

De la misma marca, Tasty Diabetics, analizamos un sustituto de sal, el cual indica contener sólo cloruro de potasio, lo que nos lleva al siguiente punto...

CUIDADO CON LOS SUSTITUTOS

Lo que contienen muchos sustitutos de la sal es cloruro de potasio. Este compuesto podría ser dañino para consumidores con ciertas condiciones como diabetes, enfermedades del riñón y enfermedades cardiacas. Definitivamente, si sufres estos padecimientos, antes de consumir sustitutos de sal consulta a tu médico.

LA PREPARACIÓN ES CLAVE

El contenido de sodio en las mezclas de alimentos que preparamos es alto. Por ejemplo, quien consume **dos salchichas con dos cucharadas de cátsup** (de las marcas analizadas), está tomando un total de 1,084 mg de sodio. Si las come un infante de 7 a diez años de edad, está consumiendo ¡el 68% de la recomendación diaria señalada por la OMS! Revisa los gráficos, en ellos se citan algunos otros ejemplos, como el clásico sándwich de jamón con queso, las papas fritas con salsa botanera, palomitas con cátsup, etcétera.

"SIN SODIO" NO SIGNIFICA "CERO SODIO"

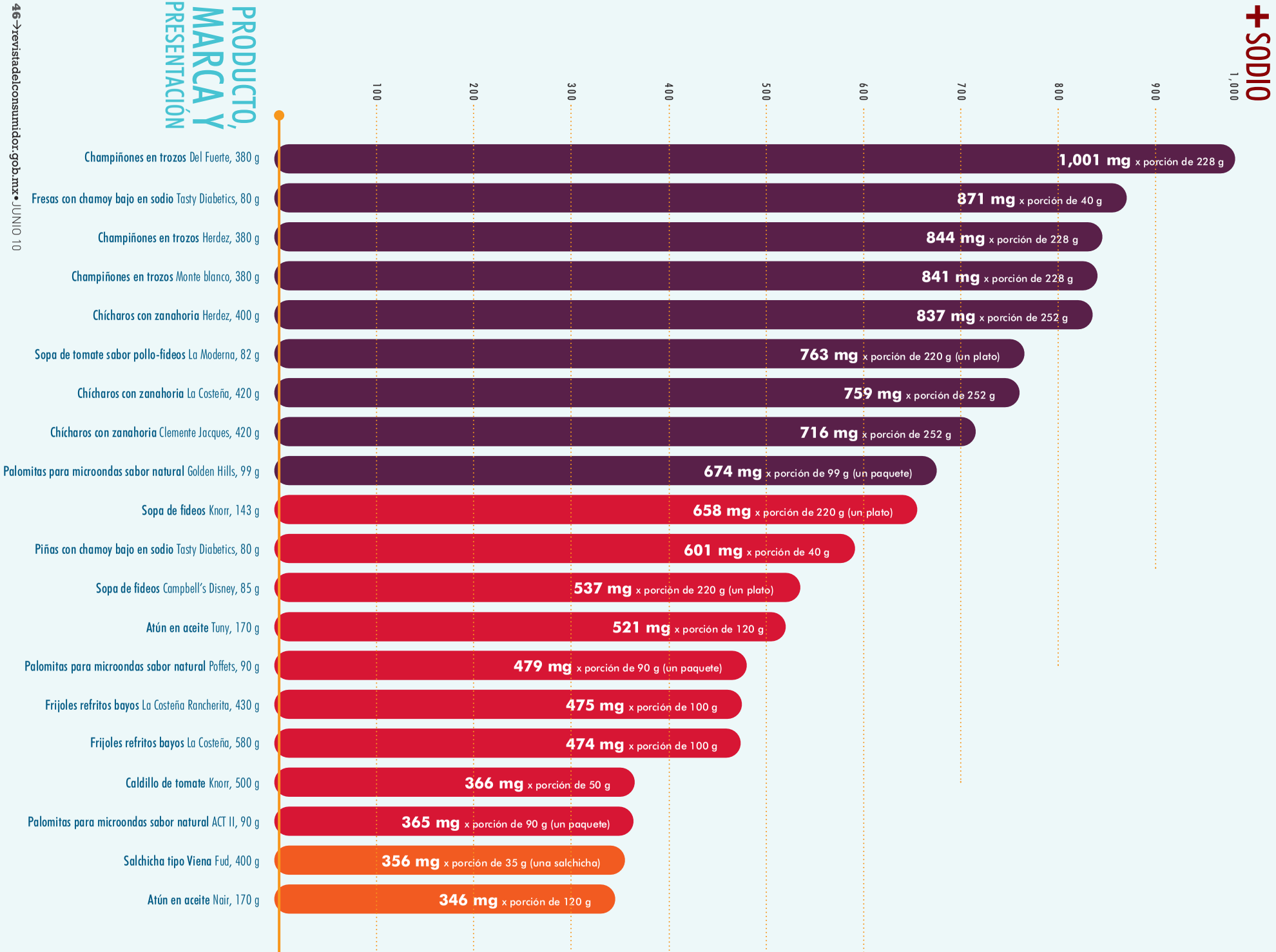
Aunque existen etiquetas que se denominan sin sodio (lo cual no necesariamente significa que tenga "cero sodio"), la norma permite que se denominen así cuando su contenido es menor a 5 mg por porción.

PERIODO DEL ESTUDIO
24 de febrero al 15 de abril de 2010

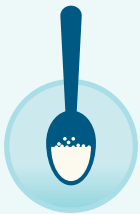
PERIODO DE MUESTREO
24 de febrero al 29 de marzo de 2010

PRODUCTOS ANALIZADOS 97

PRUEBAS REALIZADAS 2,722


PRODUCTO, MARCA Y PRESENTACIÓN
+SODIO
100
200
300
400
500
600
700
800
900
1,000
Champiñones en trozos Del Fuerte, 380 g
1,001 mg x porción de 228 g
Fresas con chamoy bajo en sodio Tasty Diabetics, 80 g
871 mg x porción de 40 g
Champiñones en trozos Herdez, 380 g
844 mg x porción de 228 g
Champiñones en trozos Monte blanco, 380 g
841 mg x porción de 228 g
Chícharos con zanahoria Herdez, 400 g
837 mg x porción de 252 g
Sopa de tomate sabor pollo-fideos La Moderna, 82 g
763 mg x porción de 220 g (un plato)
Chícharos con zanahoria La Costeña, 420 g
759 mg x porción de 252 g
Chícharos con zanahoria Clemente Jacques, 420 g
716 mg x porción de 252 g
Palomitas para microondas sabor natural Golden Hills, 99 g
674 mg x porción de 99 g (un paquete)
Sopa de fideos Knorr, 143 g
658 mg x porción de 220 g (un plato)
Piñas con chamoy bajo en sodio Tasty Diabetics, 80 g
601 mg x porción de 40 g
Sopa de fideos Campbell's Disney, 85 g
537 mg x porción de 220 g (un plato)
Atún en aceite Tuny, 170 g
521 mg x porción de 120 g
Palomitas para microondas sabor natural Poffets, 90 g
479 mg x porción de 90 g (un paquete)
Frijoles refritos bayos La Costeña Ranchería, 430 g
475 mg x porción de 100 g
Frijoles refritos bayos La Costeña, 580 g
474 mg x porción de 100 g
Caldillo de tomate Knorr, 500 g
366 mg x porción de 50 g
Palomitas para microondas sabor natural ACT II, 90 g
365 mg x porción de 90 g (un paquete)
Salchicha tipo Viena Fud, 400 g
356 mg x porción de 35 g (una salchicha)
Atún en aceite Nair, 170 g
346 mg x porción de 120 g

LA ESCALA DEL SODIO
EN PRODUCTOS DE SUPERMERCADO*



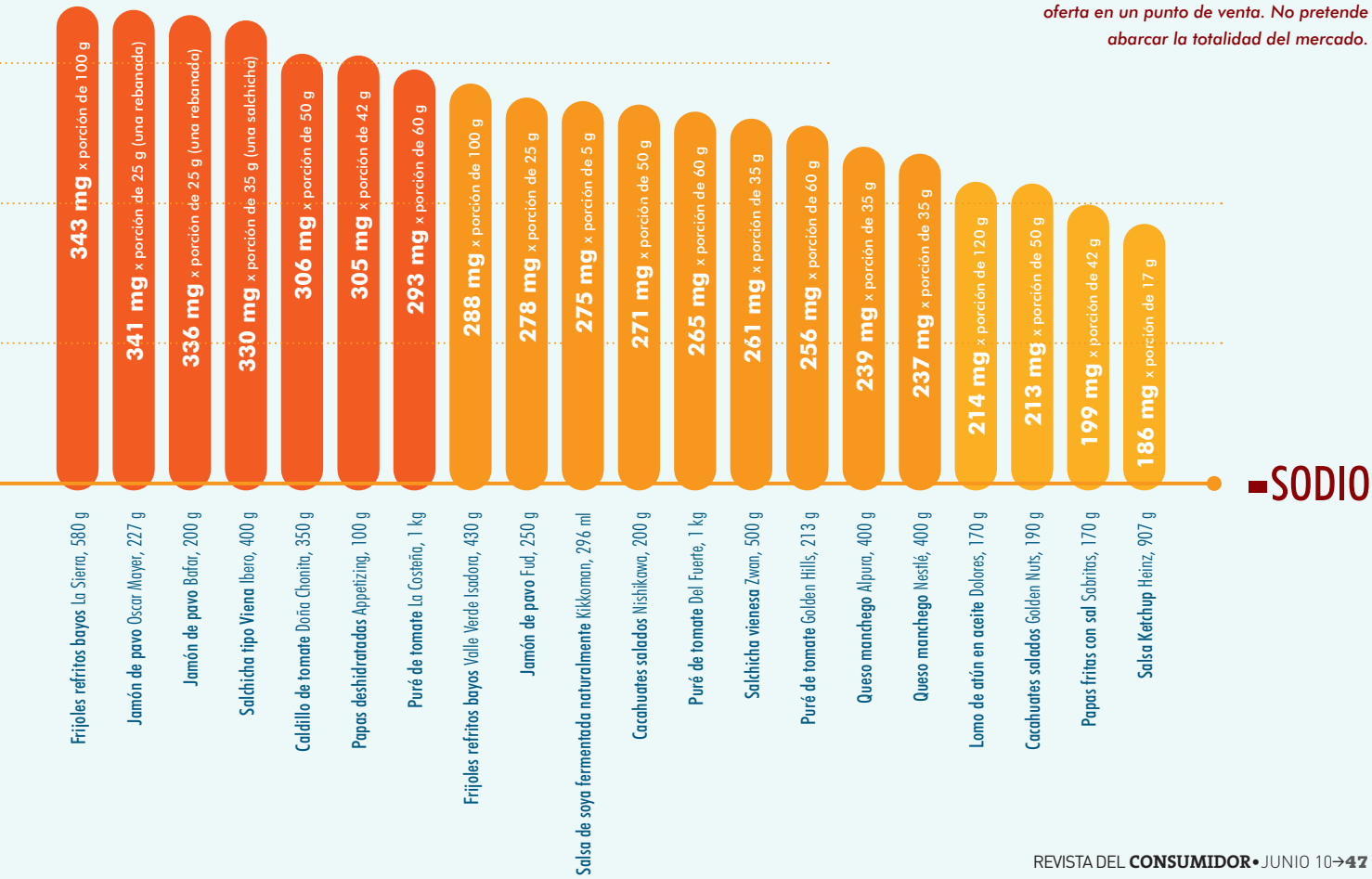
CUÁNTO SODIO TIENE MEDIA CUCHARADA DE SAL? ▸ 1,179 mg*

¿Y MEDIA CUCHARADA DE SAL REDUCIDA EN SODIO?

Novoxal light 60% menos sodio Presentación de 140 g	462 mg*
Diet Radisson Hiposódica 70% menos sodio Presentación de 200 g	357 mg*
Tasty Diabetics Sustituto de sal sin sodio Presentación de 105 g	0.12 mg*

*: porción de 3 g, aprox.

** Esta selección de productos es una muestra representativa guiada por el punto de vista que tendría cualquier consumidor ante la oferta en un punto de venta. No pretende abarcar la totalidad del mercado.*



+SODIO

PRODUCTOS QUE TIENEN SODIO Y NO ES EVIDENTE MILIGRAMOS POR PORCIÓN

Pan blanco Great Value, 680 g **276 mg**

Hojuelas de maíz Golden Hills, 660 g **272 mg**

Pan blanco Bimbo, 740 g **269 mg**

Pan blanco Wonder, 680 g **237 mg**

Hojuelas de maíz Kellogg's, 660 g **202 mg**

Hojuelas de maíz Nestlé, 660 g **174 mg**

Mayonesa McCormick, 390 g **152 mg**

Barra de trigo rellena sabor fresa Bimbo Bran Frut, 240 g **123 mg**

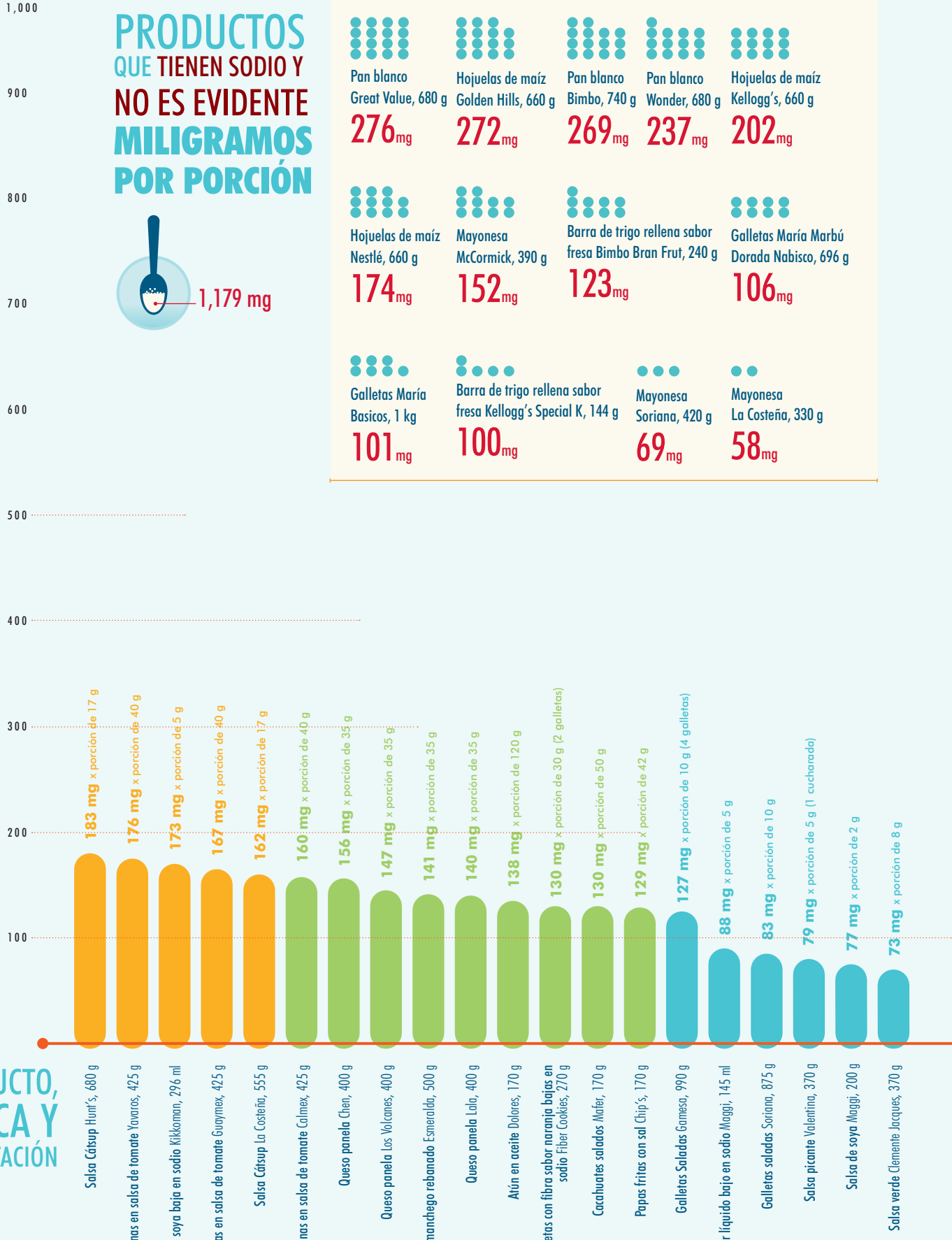
Galletas María Marbú Dorada Nabisco, 696 g **106 mg**

Galletas María Basicos, 1 kg **101 mg**

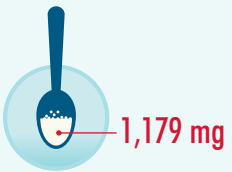
Barra de trigo rellena sabor fresa Kellogg's Special K, 144 g **100 mg**

Mayonesa Soriana, 420 g **69 mg**

Mayonesa La Costeña, 330 g **58 mg**



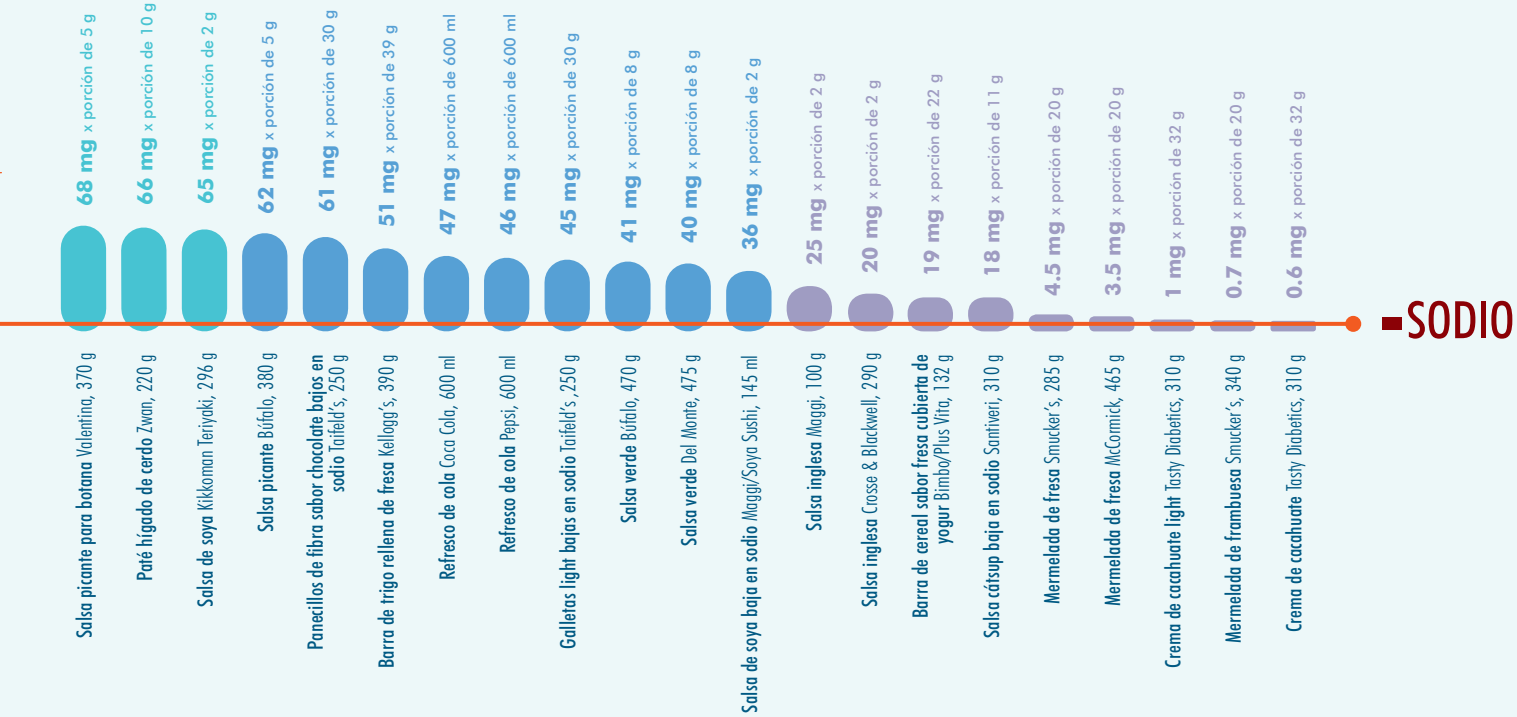
CANTIDAD DE SODIO EN ALIMENTOS PREPARADOS MILIGRAMOS POR PORCIÓN



SALCHICHAS CON C TSUP	2 salchichas tipo Viena (35 g) de Fud	+	2 cdas (17 g) de salsa cátsup Heinz	=	1,084 mg
PAPAS FRITAS CON SALSA BOTANERA	Palomitas para micro-ondas sabor natural Golden Hills	+	1 cda (17 g) de salsa cátsup Hunt´s	=	857 mg
S NDWICH DE JAM N Y QUESO	2 rebanadas de pan blanco Bimbo + 1 rebanada de jamón de pavo (25 g) Oscar Mayer	+	1 rebanada de queso panela (35 g) Chen	=	766 mg
AT N CON MAYONESA	1 lata (120 g) de atún Tuny	+	2 cdas de mayonesa (20 g) McCormick	=	738 mg
PAPAS FRITAS CON SALSA BOTANERA	Paquete (42 g) de papas fritas Sabritas	+	1 cda (5 g) de salsa picante Valentina	=	278 mg

Recuerda: moderar el consumo de sal puede ayudar a prevenir enfermedades cardiacas y problemas de presión arterial, de retención de líquidos y de sobrecarga funcional renal.

Baja este gráfico en revistadelconsumidor.gob.mx



Método infalible para educar el gusto

¡IMAGINACIÓN AL PALADAR!

¿Desparramas sal a discreción y otros potenciadores rutinarios del sabor? Atención: explotar con sabiduría el sentido del gusto evita problemas de salud y amplía el horizonte del placer.

Por Ágata Székely
Fotos de Héctor Barrera

El chef catalán Ferrán Adrià lo ha dicho en varias ocasiones: "Una buena sardina es mejor que una mala langosta. Señalado por algunos medios como 'el más imaginativo del mundo', Adrià opina que para aprender a comer no sólo tenemos que educar la mente, sino también el sentido del gusto.

Según el chef mexicano Oscar Alexanderson, gerente del restaurante AgoraLucis Bistrot de la Ciudad de México y creador de los cursos 'Sukabumi, comida consciente', el paladar nacional es bastante conservador. A la gente le gusta comer *su* comida, la que ya conoce. "Recientemente se han clasificado las cocinas del planeta en dos grupos principales: el de los países del norte, y el de los del sur –relata el experto. En los primeros, generalmente más puritanos, con climas más adversos y económicamente más desarrollados, encontramos una cocina donde cada ingrediente es distinguible casi a simple vista: un trozo de carne es un trozo de carne y las guarniciones son papas y verduras cocidas. Por otro lado, en las cocinas de los países del sur (clima amable la mayor parte del año, múltiples creencias religiosas, culturas cohabitando y menor desarrollo económico) pasa todo lo contrario: los guisos son cargados y con muchos ingredientes y salsas, difíciles de distinguir. México entra en este grupo y los moles son un perfecto ejemplo. Sin embargo, esto no implica en absoluto un paladar menos refinado. Al contrario, la riqueza de sabores y combinaciones estimula el sentido del gusto."

> *"El exceso de sal, al resaltar los sabores, puede desacostumbrar al paladar a percibir sutilezas"*

No obstante, aunque la cocina tradicional mexicana ha sido incluso propuesta por esta diversidad como Patrimonio de la Humanidad, en el día a día de las elecciones culinarias (qué y cómo comprar, pedir y preparar) ocurren excesos comunes que terminan atrofiando la capacidad de reconocer y disfrutar sazones simples y complejos. "El exceso de grasa en los alimentos hace más difícil que los sabores sean percibidos, ya que éstos son en su mayoría hidrosolubles –explica Alexanderson. El exceso en el consumo de bebidas endulzadas satura los receptores gustativos. El exceso de sal, al resaltar los sabores, desacostumbra al paladar a percibir otros más sutiles."

¿Por qué, a pesar de la diversidad de nuestros platos y sus matices exquisitos, la mayor parte de la gente abusa en general de la grasa, el azúcar y la sal? Además de obvias preferencias socioculturales, la costumbre está relacionada con una realidad científica descubierta hace poco: las personas pueden hacerse adictas a determinados sabores y sustancias –y despreciar otros– por mecanismos similares a los que suceden cuando se consumen drogas peligrosas.

LAS TRAMPAS DEL SABOR

La capacidad de percibir el gusto de las cosas es una cuestión evolutiva. En los animales hay una ventaja al poder reconocer, y por lo tanto evitar, ciertas sustancias tóxicas en mal estado por su habitual amargura (se piensa que a la mayor parte de las personas les disgusta lo amargo por una razón ancestral: muchos venenos tienen ese sabor). Por otra parte, el dulce le gusta a casi todo el mundo: la glucosa es la fuente primordial de energía, el combustible más importante que necesita el cuerpo para subsistir.

Existen también varios estudios que demuestran cómo las necesidades del metabolismo humano influyen en la selección de alimentos. Esto que hace que las preferencias de sabor de una persona cambien según lo requiera su organismo en distintas situaciones. Las papilas gustativas, en la lengua, poseen un complejo sistema de comunicación de 'botones' microscópicos vinculados a neuronas sensoriales que a su vez se comunican con el cerebro. Pero es posible que toda esta maquinaria se dañe, lo que significará luego un problema de salud. De acuerdo con una investigación del Instituto The Scripps, en California, EU, publicada en la revista *Nature Neuroscience*, la comida chatarra, por ejemplo, afecta el "sistema de recompensa" del cerebro y puede provocar dependencia.

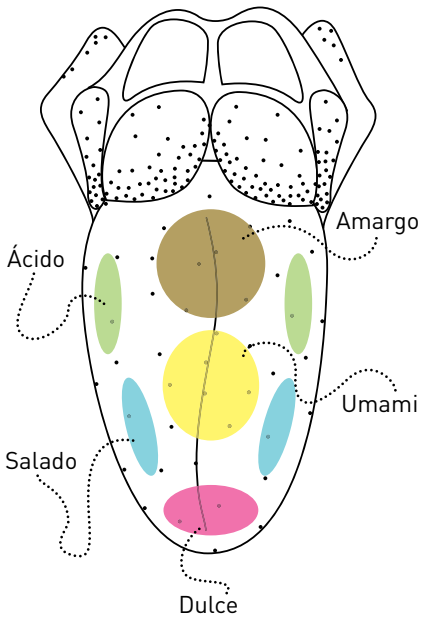
En experimentos con ratas de laboratorio (que según los expertos tienen el sentido del gusto muy similar al de los humanos), el equipo de científicos demostró que salchichas y tarta de queso creaban en las neuronas el mismo equilibrio químico que sustancias adictivas como la mismísima cocaína. A partir de consumir estos alimentos, las ratas (ya bastante panzonas) exigían cada vez más. Los investigadores explicaron que, al igual que con las personas adictas a las drogas, el sistema cerebral se deteriora y necesita aumentar la cantidad de esas sustancias para desencadenar el mismo sentimiento de placer. Las cosas no anduvieron del todo bien para los roedores: ellos, además de su figura, perdieron por completo el control de su conducta alimentaria, que no se corrigió ni siquiera con tratamiento de electroshocks. Cuando los estudiosos quisieron cambiarles la dieta de chatarra por frutas y verduras, la rechazaban y preferían pasar hambre. Ya adictos, los pequeños animales necesitaban consumir estas comidas fuertemente calóricas, pues el centro cerebral del bienestar (sobreexcitado por haber recibido estos sabores), estaba adaptado a ellas, sin remedio. Sin esa estimulación, caerían en un estado depresivo permanente.

En esta página, arriba: el concepto 'antojito mexicano' no excluye las combinaciones sorprendentes: un sope de camarones. **Derecha:** paella, plato valenciano, adaptado al gusto nacional. **Siguiente página:** tacos 'de trompo' o 'al pastor', bombas de sabor.

↘ El misterio del *umami*

Se le conoce como "umami" a uno de los cinco sabores básicos que reconocen las papilas gustativas humanas, además del salado, dulce, ácido y amargo. Es especialmente estimulado por el glutamato monosódico, una sustancia que, aunque se encuentra en la naturaleza (en tomates, hongos y carnes, por ejemplo) se produce ahora de manera artificial y se agrega a un sinnúmero de alimentos envasados como potenciador de sabor (en sopas de pasta y cuadritos de consomés y salchichas, etcétera).

Algunos estudios indican que el glutamato artificial excita las neuronas y hace aumentar el apetito hasta un 40%. El resultado: adicción y sobrepeso. Otras investigaciones no están de acuerdo con esta afirmación e indican que el aditivo es inofensivo.



Es su libro *El fin de la sobrealimentación: tomando control del insaciable apetito de América*, el doctor David A. Kessler, médico de Harvard y antiguo jefe de la Administración de Medicinas y Alimentos estadunidense (FDA, por sus siglas en inglés), confirma que lo que sucedía con las ratas dependientes pasa también con los humanos. Kessler dedicó siete años a investigar cuál era la razón por la que él mismo no podía abandonar las galletas con chispas de chocolate y llegó a la conclusión de que la combinación de grasas, azúcar y sal estimula al cerebro a desear aún más grasas, azúcar y sal, sin satisfacer nunca el apetito. El científico dice entonces que la pregunta correcta no es qué sucede en nuestro cuerpo, sino en nuestro cerebro. Para él, la industria alimentaria y los restaurantes –en especial los de comida rápida– manipulan los ingredientes para que queden sabrosos, requieran poca masticación y se traguen fácil y de forma compulsiva. Pero ¿cómo aprende una persona a gustar de otros sabores que no lleven consigo una trampa insalubre?

En esta página, foto superior: el "muestrario" de salsas en cualquier taquería popular puede hacer salivar a cualquiera. Sin embargo, son un ejemplo clásico de cómo se nos pasa la mano en cuestión de sazones. Solemos bañar en salsa cualquier alimento; no enriquecemos sabores, los reemplazamos. **Arriba:** una preparación de carpaccio, finas láminas de carne, perfectas para probar las sutilezas del sabor.
En la siguiente página: un sofrito con cebolla, perfecto fondo de platillo, simple y delicioso.

PRIMER PASO. REHABILÍTATE

Si alguien está "atrapado" por la comida y sucumbe diariamente a lo más salado, azucarado o grasoso, es preciso "curarse" de la conducta. Para Kessler, la educación acerca de la alimentación, saber qué es sano y qué no, es fundamental para cambiar la percepción acerca de qué tipo de comidas son deseables.

Para la nutrióloga Xaviera Cabada, lo ideal es primero reducir a la mitad el azúcar que se consume y los productos altos en sal y grasas. "Si la persona está acostumbrada a poner cuatro cucharadas de azúcar al café y tomarlo con galletas, la sugerencia es que le ponga dos cucharadas y utilice galletas que no sean tan dulces o algún otro acompañante que no lleve azúcar. Luego, es necesario incorporar alimentos saludables, pero es fundamental que sean del gusto de la persona." Según la experta, si el comensal no acostumbra comer galletas integrales y de repente lo hace, "le van a saber a cartón y las va a descartar de inmediato. Es muy importante que 'saludable' no sea igual a 'martirio o mal sabor' sino a 'sabroso, rico, y que me hace sentir bien'".

En cualquier caso, se requiere que tengas paciencia. Poco a poco te irás acostumbrando a sabores más neutros, pero puede tomar hasta uno o dos meses. También deberás incluir en tu dieta proteína y fibra, como leguminosas, nopal, hongos y otras verduras, que producen mayor sensación de saciedad. "Esto se debe a que, al quitar alimentos altos en grasa, sodio y azúcar, la persona tiende a sentirse ansiosa. Pero si está satisfecha, le será mucho más fácil rechazar alimentos que estén muy a la mano y no comer de forma compulsiva. El sentido del gusto aprecia otro tipo de sabores una vez que eliminas el azúcar, la grasa y la sal en cantidades excesivas", detalla Cabada.

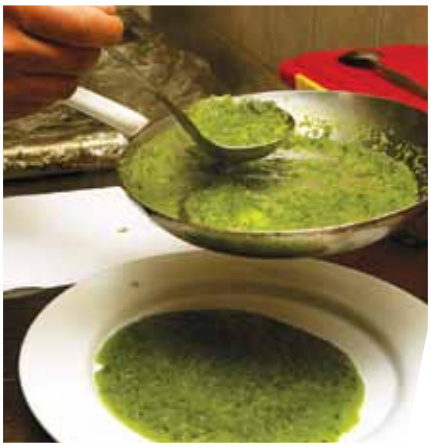
SEGUNDO PASO. APRENDER A CATAR

"Para educar nuestro paladar tenemos que recordar los sabores y olores de las frutas, verduras, hierbas, especias, flores... en realidad, de todo lo que está a nuestro alrededor", explica Sheila Castañeda, chef de la Academia de Cocina y tienda gourmet Fairy, en la Ciudad de México. "Para esto, yo recomiendo un juego muy sencillo llamado 'nariz y gusto': consiste en poner en copas diferentes frutas, verduras, tabaco, tierra mojada, flores, todo lo que está al alcance de nuestras manos. Luego, con los ojos cerrados, nos pasamos las copas y sólo olemos. Vamos anotando nuestros resultados. Después, hacemos el juego del gusto, probando."

Este tipo de ejercicios te ayudan a poder distinguir olores, sabores y texturas. Lo más importante es animarse a probar, sin miedo ni asco, todos los alimentos en su estado natural, para aprender a diferenciar y combinar los sabores en el paladar con sólo imaginarlos. Para que la capacidad de percibir aromas esté 'en forma' (y para vivir más años) es preferible no fumar: "El cigarro afecta el sentido del gusto, porque perjudica el olfato –advierte el chef Alexanderson. El sentido del olfato es el responsable de gran parte de la experiencia de lo que llamamos sabor".

"Para educar un paladar hay que educarse uno mismo. ¿Para qué estar sujetos a comer sólo lo que conocemos?"

"Para educar un paladar primero hay que educarse uno mismo", opina, por su parte, Carmen Mendoza, cocinera, autora del blog *Saborearte entusiasma* y del libro de recetas *Al calor del sabor*. "Hay que permitirse probar cosas nuevas. ¿Para qué estar sujetos a comer sólo lo que conocemos y nos gusta? ¿Qué tal si un día compramos un tipo de pescado que nunca hemos comido, o pedimos en un restaurante un marisco o molusco que nos atrae físicamente pero nos da miedo darle una mordida? Y, claro, es mejor primero probar lo que nos sirven sin añadir automáticamente sal, chile o limón."



En esta página, arriba: hay muchos métodos para provocar una explosión de los sabores, más allá de agregar sal o condimentos procesados. En el restaurante Novo's de la Ciudad de México proponen agregar tequila a la hora de freír.

TERCER PASO. EXPERIMENTAR

"Un buen cocinero no usa Knorr Suiza", declara José Luis Velásquez, chef del restaurante de degustación Novo´s, que desde la Ciudad de México se caracteriza por rescatar platos de rincones recónditos del país y recrearlos con un toque novedoso en su cocina. "Para que los sabores 'exploten' nosotros usamos alcohol: pulque, mezcal, tequila y otros", explica Velásquez. "También condimentamos el aceite con ajo o pimienta, antes de freír, o agregamos, además de la pizca de sal, una pizca de azúcar o de ácido. Y usamos fondos reales de res, pollo o pescado".

Carmen Mendoza coincide con la idea de que los potenciadores de sabor como los 'cuadripollos' son una mala costumbre. En lugar de ellos, hay que abrirse al horizonte de las especias, propone: "Un buen consomé puede hacerse con perejil, cilantro, cebolla, mejorana, tomillo o hierbabuena. A mí el fenogreco y el cardamomo me cambiaron la vida como cocinera". La imaginación puede cambiar tu vida como comensal.

↘ Más claves para un paladar sabio

•Recuerda: **las verduras no son un adorno**: "Para apreciar los sabores de los vegetales hay que experimentar con ellos, darles su lugar en el plato, no sólo usarlos como complemento", sugiere el chef Alexanderson.

•El aderezo, la sal y las salsas deben utilizarse para **enriquecer el sabor de una comida**, pero no para reemplazarlo.

•El refresco no le hace ni una pizca de justicia a una preparación compleja: "Me he fijado que la gente, para acompañar sus platos, quiere tomar algo dulce a fuerzas", cuenta el chef Velásquez. Sin embargo, **el azúcar ahoga los matices** de las combinaciones exóticas de los platillos. Es mejor acompañarlos con un vino. O, de plano, con agua.

•El precio alto no siempre es **garantía de calidad**: "Algunos alimentos gourmet pueden ser más caros, pues los procesos de elaboración para conservar sus características exigen un mayor costo –explica la chef Castañeda. Pero el sabor gourmet es como el maridaje, solamente el que lo prueba decide si es de su agrado. En realidad, hasta unas buenas enchiladas pueden saber gourmet".

"Hola. Soy el sodio en el cuerpo de Mario"
BOMBAS DE SAL

He aquí la crónica de un mexicano salado, como tantos otros. Mario es adicto al sodio, y su mal se forjó a golpe de banqueta y puestito esquinero de comida. Con su historia escarmentarás en cuerpo ajeno.

Por Montserrat Bustos. Fotos de José Rodríguez

Transitar por las calles de México es como bordear un campo minado de bombas de sal: puestos de tacos, vaporeras repletas de tamales, fritangas nadando en salsa bien picosita y el salero que nunca falta en toda buena mesa. Las tentaciones están a la orden del día y nuestro deseo por lo salado no sabe de límites, siempre quiere un poco más a la menor provocación. Así se comporta el paladar de un habitante de nuestro país cuando está inmerso y convive dentro de la cultura del sodio.

La herencia no escrita de la abuela fue el sabor de sus platillos. El amor hecho condimento. Murió hace varios años, pero ha resucitado más de una vez. Mario Hernández la tenía de nuevo sentada en la mesa o, mejor dicho, sobre la mesa en ese chilorio de intenso color ladrillo que de la cuchara caía sobre la tortilla. Cinco tacos, en 15 minutos. Apenas para llegar a tiempo al trabajo. El despertador brincó con el ladrido del Canelo, el perro guardián de la puerta de la vecina del cuatro, pero él todavía soñaba con el sexto taco que no llegaría.

Lunes 8:05. Mario, nuestro cajero de banco, sintió hambre a pesar de haber cenado una sopa instantánea de camarón con limón y salsa de soya. Se levantó de la cama, apenas tenía 25 minutos para bañarse, vestirse y desayunar. Al final, la avena se quedó en su caja y la leche en el refrigerador. Ya comería algo en el camino o, de plano, en la maquinita del trabajo. La estación del Metro le quedaba a siete largas cuadras, así que tomó un taxi para llegar más rápido. "A la estación Potrero. Si puede volar, mejor", dijo al conductor. Éste lo miró a través del retrovisor, el fastidio sin embargo no le amargó el delicioso picor de los cacahuates enchilados que se empinaba de la bolsita de celofán.

De la esquina atravesó entre el río de gente que también se dirigía para caer en cascada sobre las escaleras eléctricas hacia el andén. Un puesto de tacos de guisado, otro en que el puestero rociaba con sal una sábana de bistec que brincaba dorándose en la charola de grasa, y uno más con pollos girando para rostizarse con el achiote, apenas lo vieron pasar. En realidad fingieron no verlo, y Mario también. Su estómago gruñó por la falta de atención.

El tren tardó apenas unos segundos. El crujir de unos chicharrones rebosantes de

Una inocente bolsa de palomitas grandes de cine tienen hasta

1,000 mg

de sodio.

Una sóla michelada tiene más sodio que el consumo diario sugerido: **2,000 mg**

salsa botanera lo distrajo de los empujones cuando la puerta automática se abrió. Una fritura cayó, y luego otra... El niño que ese día no fue a la escuela porque tenía consulta con el médico –estaba un poco hinchado por la retención de líquidos–, casi llora al no poder hacer nada por atraparlos. "No te preocupes hijo, ahorita te compro otros", le expresó la madre en tono consolador.

–Como una promoción, como una oferta que le venimos ofreciendo, productos El Sazón pone a su alcance, damita, caballero, estas deliciosas habas tostadas y ensalsadas. Y como regalo, llévese gratis una bolsita de chamoy en polvo. Todo esto por sólo cinco pesos. Cinco pesos le vale, cinco pesos le cuesta la combobotana.

La voz salió de entre las cabezas, pero era imposible ver de quién provenía. El intestino delgado de Mario volvió a chillar. La saliva formaba una ola como si fuera una segunda lengua.

Estación Centro Médico. El cajero de banco sintió que la desesperación le bajaba desde la cabeza, pero se atoraba en el estómago. El hambre por la falta de desayuno era más dolorosa que la culpa moral debida al retraso. A la mitad del pasillo para transbordar a la línea verde, el olor a pizza le acarició la nariz, se le ofrecía con toda coquetería. Volvió la cabeza para seguirlo, varios estudiantes se pasaban un pedazo, otro había arrancado el salami con los dedos. Los hilos de queso parecían, en el más joven de ellos, una barba prematura. Los pasos de Mario, por impulso, giraron unos milímetros. Pero era demasiado tarde. Regresaron a su lugar para transbordar lo más pronto posible. Casi estaba corriendo.

El vacío entre el tórax y las piernas se volvió insoportable. Sólo faltaba pasar los torniquetes, subir las escaleras y avanzar una cuadra para llegar al centro comercial donde estaba el banco, en el segundo piso. Entonces sus movimientos se volvieron muy lentos, como en esas películas del hombre nuclear cuando parecía correr a toda velocidad pero para el televidente sólo movía los brazos en el mismo cuadrito de piso. Subía uno a uno los escalones para escapar de la garganta que unía al transporte subterráneo del asfalto a ras de suelo. De pronto, todos desaparecieron, el anciano que se apoyaba del pasamanos, el hombre de traje y portafolios, la mujer con el niño ya sin chicharrones, los novios y sus besos. Frente a Mario un enorme bote de tamales, un robot gigante con cabello de vapor, le cerraba el paso. Tan difícil era brincarlo como darle la vuelta. Su vientre se estremeció. La ola de saliva se transformó en tsunami. A sólo un escalón para terminar de salir, no pudo más, gritó:

EL HAMBRE POR LA FALTA DE DESAYUNO ERA MÁS DOLOROSA QUE LA CULPA MORAL DEBIDA AL RETRASO

–¡Deme uno de verde y después otro de mole, por su madre!

Su lamento regresó de la otra dimensión a todos los transeúntes y pasajeros que habían desaparecido. De un brinco, casi cae sobre la despachadora. Estiró la mano. El papel estrasa, como la alfombra de Aladino, transportó el coctel de masa, chile, grasa, tiras de carne y sal, a la mano del cajero, y de ahí a los dientes. El placer era intenso, alcanzaba para todo el cuerpo. La primera mordida casi provoca un desmayo. Mario, sin embargo, no perdía la conciencia. "Poco veneno no mata", pensó mientras el tomate verde se deshacía en el paladar. "Más vale tarde que nunca", se dijo a sí mismo al recordar la hora. En el puesto de periódico que estaba a dos metros, en un encabezado se podía leer: "Preocupa a autoridades de salud aumento de hipertensión". Más abajo: "América 2, Europa 0".

–Y eso que no jugó el Cuau –comentó en voz alta. Pidió otro de rajas.

9:10. La fila en su ventanilla ya era larga. El cajero derrapó en su asiento y empezó a atender. Cinco horas después. Los tamales de sal ya habían sido digeridos. El apetito se acomodaba en el hueco que se abría.

–Vamos a ir al mercadito, ¿no quieres ir?

En la mente de Mario Hernández desfilaron todos los platillos de comida rápida del centro comercial: hamburguesas, baguetes, antojitos mexicanos, comida japonesa con soya. Ya los había probado todos. Era tiempo de un sabor diferente.

–Se nos antojaron unos camarones –le insistió otro de los cajeros, el de la fila exprés.

–¡Vamos! Necesito algo fresco, un 'vuelve a la vida' bien preparado.

Mariscos la Gamba de Sinaloa. Doña Lupita vació en la copa camarones, ostiones, callo de hacha, pulpo, todos transparentes, como recién lavados por el mar. A Mario, el de la ventanilla 2, se le antojaron unas patas de mula. Después, a darle más sabor. La avalancha de salsa cátsup, salsa inglesa, salsa picante, todo encima de galletas saladas, una cuchara que se puede comer y que además, ¡sabe bien!

–¿Qué van a tomar, jóvenes? –preguntó la dueña del local 14.

–Yo quiero una michelada –respondió de inmediato Mario. *–Yo también* –dijeron

LOS MARISCOS NADARON DE NUEVO, COMO SI HUBIERAN RESUCITADO, EN LOS TRAGOS DE CERVEZA SALADA Y CON LIMÓN

los demás al unísono. Las masticadas de los cajeros a los animales marinos, y el tronar de las galletas saladas, se unieron a la sinfonía de los comensales que, a espaldas de ellos, degustaban sendas tortas de salchicha con milanesa, chorizo, quesillo, jamón, chipotle y su pizca de sal. Los mariscos nadaron de nuevo, como si hubieran resucitado, en los tragos de cerveza salada y con limón. Mario pensaba en lo que se estaba perdiendo por haber seleccionado las patas de mula del menú. Lástima que tenía que volver al banco, de otra forma se tomaría una segunda michelada.

18:30. Corte de caja. Los sacos en el respaldo son retirados y puestos en las espaldas. Mario quiere llegar rápido a su casa. Tiene un poco de sed, claro, se percata de que no ha tomado agua. Un dolor de cabeza lo amenaza, el corazón por momentos parece acelerar y luego frenar.

–La comida debe haberme caído pesada –pensó el empleado de banco. *–Antes de entrar al Metro me voy a comer unas jícamas con pepino. Eso me va a hidratar y seguro me sentiré mejor* –se dijo, convencido y contento porque además había quedado con su novia de ir al cine.

–¿Con chamoy señor?
–Sí, para que no sepa a pura agua.
–Ahí hay sal por si quiere.
–Mmmmmm.

Afuera del Metro Hidalgo. Marisa no había comido cuando se encontró con Mario. La película era una comedia romántica. Entraron al cine y de la taquilla de inmediato se dirigieron a escoger entre los combos. Ella se sintió atraída por los nachos salados con queso y jalapeños bañados en vinagre. Él pensó que en realidad no tenía hambre, pero sí antojo: sólo unas palomitas grandes y un té helado.

La botana se terminó antes de que la película llegara a la mitad de la historia. Mario incluso chuapaba los granos de maiz en el fondo de la caja de palomitas.

21:47. Salieron de la sala. La trama los puso de mejor humor. Mario hizo la parada a un taxi para llevar a Marisa a su casa. Ella en realidad no comía mucho, pero por una extraña razón estaba de antojo, además los nachos se habían terminado muy rápido.

–Quiero unos tacos al pastor.
–Yo algo líquido, un consomé estaría bien.

Lo que Mario Hernández consumió de sodio en 24 horas:

De la colonia Narvarte únicamente los separaban 20 minutos. El Güero tomó la orden. El consomé era gratis. Ella pidió una "gringa", que al final no se terminó. Mario, encarrerado de nuevo por la sazón, le dio las últimas mordidas porque, pensó, hubiera sido un delito dejar tan suculento manjar. Se dieron un beso salado antes de dejarla en su casa. Él se fue a la suya.

23:31. Mario programó temprano el despertador. No quería llegar tarde al banco de nuevo. Se sintió cansado, otra vez el dolor de cabeza lo amenazaba, quiso espantarse con la mano el zumbido en el oído, pero ningún insecto voló. No se quitó la ropa para dormir, sólo se tiró sobre la cama. Diez minutos después se despertó. Desde aquella noche ya no pudo dormir igual.

Una sola sopa instantanea de camarón tiene 75% del sodio diario recomendado por la OMS.
1,200 mg

Michelada
Sodio promedio:
2,000 mg

+

8 Galletas saladas
Sodio promedio:
352 mg

+

Jícamas con pepino, sal y chamoy (2 cdas)
Sodio promedio:
360 mg

+

Total de sodio consumido por Mario en un día:
6,862 mg

Recomendación de consumo de sodio al día para adultos:*
1,600 mg

Consumió **428%** *más de sal*

Fuentes Georgina Gómez Martínez, licenciada en nutrición, Centro de Orientación Alimentaria (COA).
* Recomendación de ingestión de nutrimentos para población mexicana.
Sal promedio: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

Foto Fabrizio León / La Jornada México

Esos malditos penales. En una imagen lamentablemente familiar (tomada en el Salón Corona de la Ciudad de México por el fotógrafo Fabrizio León), la afición nacional sufre la decepción tras el gol fallado desde la pena máxima por Hugo Sánchez, en el Mundial de México 86.

La Copa del mundo: el nuevo Santo Grial

FUTBOL

o la coartada nacional

EN PLENA EUFORIA MUNDIALISTA ADVERTIR SOBRE LOS PELIGROS DEL FUTBOL COMO NUEVA RELIGIÓN PARECE LA EXCENTRICIDAD DE UN AGUAFIESTAS. PERO ES JUSTO AHORA CUANDO TENEMOS QUE DESPEJAR LA CANCHA Y EVITAR QUE NOS GOLEEN.

POR RAFAEL MUÑOZ SALDAÑA

Foto @flickr_Esparta

Por su arraigo en la afición mexicana, el futbol parecería ser un deporte mucho más antiguo de lo que realmente es. Algunos seudo-historiadores han intentado vincularlo con el *tlachtli,* el juego de pelota que practicaron distintas civilizaciones mesoamericanas. Pero la verdad es que lo único que tienen en común es el uso de un objeto esférico. En el caso prehispánico éste era de caucho; su peso y dureza eran tales que su impacto en el cuerpo podía fracturar los huesos, como ha podido observarse en las momias de algunos jugadores mayas.

En el futbol contemporáneo el riesgo a la integridad ya no son los balones, sino los señores que los persiguen y sus conductas vandálicas: en un hecho connotado de 2006, en plena cancha para vengarse porque le había mentado a su hermana, el francés Zinedine Zidane le dio un cabezazo al italiano Marco Materazzi, quizá para comprobar que su cabeza es más dura que las pelotas prehispánicas. Pensándolo bien, no sería mala idea que la Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA) retomara una de las reglas del *tlachtli:* a los vencedores les cortaban la cabeza. Así nos libraríamos del vedetismo y petulancia de los jugadores, de los millonarios premios que reciben y sus "declaraciones" en las que difícilmente pueden articular una frase.

La historia del futbol en México tiene poco menos de dos siglos. Todo comenzó en un pueblo de Pachuca llamado Real del Monte famoso por sus yacimientos de oro y plata que el barón Alexander von Humboldt visitó en 1803. En 1824 una compañía minera de Cornwall (o Cornualles), Reino Unido, llegó a explotarlas con las nuevas tecnologías creadas en la Revolución Industrial. En Inglaterra el futbol había evolucionado durante siglos. Cuenta la leyenda que durante la expulsión de las tropas de Julio César, los habitantes de la isla decapitaron a un soldado romano y jugaron una cascarita con su cráneo. Otros sostienen que la práctica fue introducida por los propios romanos, cuya versión del juego era tan "primitiva y salvaje" que los reyes ingleses la prohibieron hasta entrado el siglo XVII.

La empresa de los ingleses en Real del Monte tuvo varios saldos negativos. Las galerías de las minas se inundaban causando grandes pérdidas humanas y materiales. En el panteón local hay un centenar de tumbas de ciudadanos ingleses que fallecieron en accidentes laborales, sus cabezas están orientadas hacia su patria. En 1848 se decidió traspasar la explotación de las minas por incosteable, pero en sólo dos décadas la influencia extranjera había dejado marcas significativas. La primera fue una legión de "güeros de rancho" producto del mestizaje; la segunda, la receta de los pastes, originalmente *cornish pasties* (o empanadas de Cornualles), revitalizados con rellenos como mole y rajas; la tercera fue el futbol que los ingleses jugaban los domingos en el patio de las minas.

Acto penitencial

En Real del Monte los primeros pases ocurrieron entre las nubes, con seguridad provocaron más de un infarto y distintos episodios de "dolor de caballo": a 2,750 metros sobre el nivel del mar es la población más elevada del país, casi tres kilómetros más alta que el puerto de Cornualles. Desde su inicio el futbol mexicano fue un despropósito. Con su nombre peculiar, el Pachuca Athletic Club fue el primer equipo de nuestro país. En la segunda década del siglo XX la práctica se difundió por Jalisco, Guanajuato, Puebla, Monterrey y Nuevo León, justo cuando la Revolución cobraba miles de víctimas en el territorio nacional. En ese hecho ya puede constatarse la función de dicho deporte como medio de evasión y olvido de asuntos críticos, situación que a la fecha permanece como una ley no escrita en el llamado "deporte nacional".

Cuando empieza el partido todas las cabezas se orientan hacia el monitor, como si se tratara de musulmanes buscando la Meca

Se establecieron nuevos clubes y se construyeron campos profesionales. En 1923 se conformó el primer antecedente de lo que hoy llamamos Selección Nacional y cuatro años después, en 1927, se estableció la Federación Mexicana de Futbol que se encargó de promover el deporte como un espectáculo de masas en el que se involucraron los intereses económicos que hoy día prevalecen sobre los deportivos. Dentro de este marco, la Selección comenzó su historia internacional que ya desde el inicio fue definida como "sotanera", porque siempre se quedan en el sótano, sobre todo en el torneo internacional más importante: la Copa Mundial de Futbol.

En la primera edición (Uruguay, 1930) tocó al equipo mexicano jugar el partido inaugural de la justa; perdió ante la selección francesa con un marcador 4-1 y su participación general en el encuentro concluyó con un total de 13 anotaciones en su contra, el peor saldo en su trayectoria. Tras ausentarse en dos ediciones recibió buenas palizas en las sucesivas. En el torneo de México 1970 acumuló su gol número cincuenta –en contra, por supuesto– en la historia de los mundiales y en Argentina (1978) recibió su peor goliza en un solo partido, cuando el marcador concluyó 6-0 a favor de la República Federal de Alemania. Sospechosamente, sus únicas clasificaciones a cuartos de final ocurrieron cuando el país fue anfitrión de la copa (1970 y 1986); para lograrlo en ambas ocasiones derrotó a la Selección de Bélgica.

Eso por no mencionar asuntos más humillantes y extradeportivos, como el "episodio de los Cachirules". México fue descalificado de la Copa Mundial de 1990 y de todas las competencias internacionales en el plazo de dos años porque en la ronda de clasificación para la Copa Mundial Juvenil de 1989 –donde sólo pueden participar jugadores de 20 años o menores–, falseó los datos de los futbolistas Gerardo Jiménez, José de la Fuente (ambos de 22 años), José Luis Mata (23) y Aurelio Rivera (24). Con el tiempo se ha indagado que, en verdad, sólo dos miembros de todo el equipo cumplían con el requisito de la edad. A la tradicional incapacidad de los equipos mexicanos se sumó la corrupción de quienes los manejan.

Las ilusiones perdidas

De lo que hemos visto hasta ahora podemos sacar dos conclusiones: 1) El futbol no tiene raíces profundas en la cultura mexicana. 2) El futbol mexicano carece de calidad. ¿Cómo

explicar entonces el ardiente fanatismo que despierta ese deporte en nuestro país y los episodios de locura colectiva que se desatan cuando la Selección Nacional participa en un partido internacional, aunque se trate de un partido amistoso sin ningún interés o repercusión real?

Las expectativas comienzan meses antes, se agudizan en los días previos al encuentro y llegan a su clímax el día de su celebración. Si el partido cae en horas laborales es pretexto para suspender las actividades productivas. Las empresas más misericordiosas instalan incluso una pantalla para que los empleados vean la transmisión. En un acto de generosidad infinita a veces les entregan una reja de refrescos y les avientan un pollo rostizado con sus bolsitas de papas y chiles cuaresmeños. Hay patrones más prácticos que, simplemente, permiten el ingreso de una vendedora de tacos tan sudados como los jugadores. "Vamos a convivir", se dicen los empleados.

Ya con alcohol, hasta el contador más humilde se anima a gritarle a Temo para indicarle qué es lo que debe hacer en la cancha

Dependiendo de la hora otros ven el partido en restaurantes y cantinas que en los días previos anuncian que contarán con una pantalla de alta definición esperando elevar sus ventas. A la entrada colocan una mesa con las "sugerencias": ensaladas lacias, bisteces mosqueados, rebanadas de queso devorados por hongos y cubetas con botellas de cerveza tan pequeñas que parecen ampolletas de un medicamento. Cuando empieza el partido todas las cabezas se orientan al monitor, como si fueran musulmanes buscando la Meca. Ya en mangas de camisa, ya flameado con alcohol, hasta el contador más humilde se anima a gritarles a los jugadores y tomar el papel de director técnico para indicarles cómo formarse y qué hacer, como si el televisor fuera un recurso de comunicación bidireccional y deidades como Temo redentor estuvieran al pendiente de sus instrucciones.

Cual si celebraran misa, por un momento todos los allí presentes hacen los mismos movimientos (golpean sobre la mesa, se alzan de la silla, se restriegan el cuero cabelludo) o gritan con una sola voz la palabra "gol" mientras el locutor de la transmisión prolonga la "o" tratando de emular la duración y el tono insoportables con los que Ángel "Grito" Fernández torturó a México a partir del 31 de octubre de 1968, cuando México le ganó al equipo de Brasil –"con todo y Pelé" dicen los orgullosos historiadores– en el estadio Maracaná.

El tercer escenario clásico es ver el partido en "la comodidad del hogar". La señora de la casa preparó botanas "para el Gordo y sus amigos que van a venir a ver el juego". Encapsulados en un mundo cerradamente masculino, los "cuates" degluten alimentos chatarra (entre más corrientes, más sabrosos), ingieren bebidas tan elegantes como éstos y cuando se les pasan las cucharadas lloran, se abrazan, se pegan y comparten sus penas antes de sumirse en un sopor profundo e infinito. Mientras tanto, las esposas excluidas del club de Tobi conversan sobre la insuficiencia del gasto, se ponen a pensar qué hacer con los borrachos de junto o se excitan imaginando que yacen en los brazos de Michael Ballack, Kaká o Iker Casillas que se muestran semidesnudos a la menor oportunidad.

Allí viene la ola

Si la Selección pierde los espectadores regresan a la grisura de su vida, de sus escritorios, de los transportes públicos que huelen a humanidad derrotada. Rompen discretamente los comprobantes de la quiniela y por el momento se enojan con los jugadores y el director técnico en cuyos designios parece estar en juego el futuro mismo de sus vidas... pero el enojo no les dura: los perdonan al poco tiempo para iniciar una vez más el proceso cíclico de ilusión-embrutecimiento que necesitan. Pero si acaso la Selección triunfa, la sociedad sale a las calles en una especie de desastre humanitario y regreso a etapas primitivas de la civilización.

Si la Ciudad de México, Guadalajara o Toluca estaban desoladas durante la transmisión, cuando se festeja un triunfo, tan relativo como la batalla del 5 de mayo de 1862, una comunidad sale a las calles. Llevan el rostro pintado con los colores de la bandera nacional, se calzan sombreros de palma como los de "Juanito" y "Pique", las mascotas de los mundiales de 1970 y 1986, tocan estentóreas cornetas y se cubren con sarapes (prendas que ninguno de ellos aceptaría como parte se su indumentaria cotidiana). Una mujer entrada en años y en carnes imita los movimientos de Mar Castro, la "Chiquitibum", escombro cervecero de México 86, que todavía anda por ahí (marcastro.com) e incluso actuó en una cinta de Spike Lee *(Love and Basketball,* 2000), y más de una ha llegado a mostrar sus pechos mientras sus amigos corean la mayor aportación mexicana a la poesía hispánica, cuyo sentido profundo nadie ha podido comprender: Chiquitibum a la bim bom ba... chiquitibum a la bim bom ba... a la bio ala bao ala bim bom ba, México, México, ra ra ra.

La horda crece con la gente que sale del estadio (cuando el partido se celebró en la misma ciudad). En ella hay ricos y pobres, hombres y mujeres, niños y ancianos que gritan desaforadamente "¡México!, ¡México!, ¡México!" en un arranque de solidaridad y amor a la patria que no tienen en situaciones críticas como el auge de la criminalidad o las rachas de crisis financieras. En la Ciudad de México su destino es la Glorieta del Ángel de la Independencia. Mientras el aspecto ideológico de esta elección es tan enigmático como la conversión del Monumento a Juárez en altar de las bodas gay, el espacio disponible simplemente es inadecuado y los héroes de la patria ya de por sí vapuleados por el Ejército Realista son ahora víctimas de los *hooligans* que llegan cargados de emoción, alcohol y un entusiasmo poco común para un mexicano.

Foto Mexsport

Durante la década de los 90 don Miguel Hidalgo, Vicente Guerrero, José María Morelos, Francisco Javier Mina y Nicolás Bravo sufrieron golpes, raspones, contusiones y botellazos. Uno perdió, incluso, un cacho de oreja y varios cabellos. Tras recibir atención médica y someterse a cirugía reconstructiva, ahora tienen guaruras: los días de partido la policía se ocupa de desplegar un operativo de hasta mil elementos para protegerlos y cuidar toda la zona. A pesar de ello el riesgo del vandalismo siempre está latente. En agosto de 2009, cuando el Tri le ganó a la Selección de Estados Unidos en el Estadio Azteca, los que festejaban en el Ángel cantando "Cielito Lindo" y ondeando la bandera vieron que en la terraza del hotel María Isabel Sheraton un gringo los desafiaba mostrándoles la playera de su selección. Enardecida y armada con piedras y botellas, la horda avanzó para tomar el hotel y uno de sus integrantes quiso homenajear al Pípila quemando la puerta de entrada. El saldo fue de 22 detenidos y varios heridos.

Y eso no es nada en comparación con otros países. En 1969 las selecciones nacionales de Honduras y el Salvador se enfrentaron en el Estadio Azteca en el último partido entre las dos para conquistar el pase a la Copa del Mundo 1970. Los hondureños perdieron y entre ambos países estalló la "Guerra del Futbol" llamada así por el periodista polaco Ryszard Kapuscinski, resultante de tensiones y desacuerdos acumulados que el fanatismo deportivo hizo explotar en un instante. "Jamás imaginé lo que desencadenaría mi gol", comentó Mauricio "Pipo" Rodríguez, quien marcó el tanto decisivo. La guerra, librada en la frontera de esos países duró cien horas, dejó cerca de 6 mil muertos y unos 15 mil heridos.

En esas expresiones hay claros elementos de celebración y hasta de guerra santa conectados con el paganismo, mismos que coinciden con la imagen del futbol como la versión posmoderna de la vivencia religiosa, con la ceguera de sus más fanáticos practicantes, sus rituales y sus deidades desechables como Kikín Fonseca a quien le bastó meter un gol a Portugal en Alemania 2006 para elevarse a los altares y, desde ellos, anunciar con su madre gloriosa, doña Lupita de Fonseca, un poderoso detergente y –¡oh iluminado!– revelarnos en un comercial lo importante que es comer tortillas de maíz si queremos algún día llegar a ser como él. Otras duran un poco más, como Hugol Sánchez, a quien le bastó pasar unos años en España para regresar ceceando más que Hernán Cortés.

Pero hay todavía más pruebas. En la Ciudad de México se adora una advocación cristiana: el Santo Niño Futbolero. En 1970 el párroco del Templo de San Gabriel Arcángel en Tacuba, encargó una imagen de Jesús, de un mes de nacido, para festejarlo el día del Niño. Durante el Mundial de 1994 una feligresa propuso vestirlo de futbolista para implorar su apoyo a la Selección Nacional. En los sucesivos campeonatos, el pequeño "se pone la verde", calza tenis y juega con un balón.

Nuestro país no es el único paciente de esa enfermedad. En Argentina hay una iglesia maradoniana con sus mandamientos y sus ofensivas versiones de las oraciones católicas: "Diego nuestro que estás en la Tierra, santificada sea tu zurda, venga a nosotros tu magia", etcétera.

Si la Selección pierde, los fans regresan a la grisura de su vida, de los transportes públicos que huelen a humanidad derrotada

Por su parte, en su libro autobiográfico *Moments,* Cristiano Ronaldo (el patito feo de una lejana isla portuguesa convertido hoy en el paradigma de la belleza y el éxito masculinos) nos cuenta los extremos a los que puede llegar la idolatría. Una mujer neerlandesa enamorada de él acampó frente a su edificio, burló la vigilancia, llamó a la puerta de su departamento e intentó instalarse ahí bajo el pretexto de que durante un partido "él la había mirado de una forma especial". Él y su amigo Rogério le compraron un boleto de avión para su país, pero ella volvió una y otra vez a su puerta. El único remedio útil fue amenazarla con la policía. Tan odiosos como esos enajenados son los intelectuales poseros que se declaran apasionados de este deporte y a este respecto sufren la misma manipulación que el más humilde de los porros. "Dios es redondo" ha llegado a decir el escritor Juan Villoro.

En su libro póstumo *Fútbol. Una religión en busca de Dios,* el español Manuel Vázquez Montalbán lleva los paralelismos aún más lejos: los estadios parecen catedrales (de veras, en México el mismo arquitecto, Pedro Ramírez Vázquez, construyó el Estadio Azteca y la Basílica de Guadalupe), los aficionados adoran a sus equipos y las grandes estrellas, como el mismo Cristiano, son los emisarios del mundo trascendente donde se decide el futuro humano: la publicidad. De ser un deporte laico el balompié se convirtió en una religión sin dios.

"No diría que somos ricos"

Hoy día, en los tiempos de la tolerancia y de la corrección política, parece inadecuado e inmoral criticar o condenar las creencias ajenas. Sin embargo, es mucho más inmoral mantener una actitud pasiva o respetuosa ante ellas cuando se fundamentan en la manipulación para fines que no son precisamente espirituales. Vázquez Montalbán sostiene que la FIFA se ha encargado de convertir al futbol en religión por medio de campañas intensivas de marketing, difusión y adoctrinamiento para el beneficio económico de grandes empresas multinacionales (la marca de ropa Adidas, la refresquera Coca-Cola, la aerolínea Emiratos de Dubai, los automóviles Honda, la compañía electrónica Sony y las tarjetas de crédito Visa son sus principales "socios"), de las televisoras que a partir del primer mundial transmitido por su medio (Suecia, 1958) han hecho lucrativos negocios con la venta de espacios publicitarios, y de la propia FIFA, titular de los derechos de transmisión. De esa forma han logrado que el balompié provoque la auténtica enajenación (comprendida como alteración de la conciencia y las relaciones con la vida) de pueblos enteros como el mexicano, donde este deporte ni es tradicional ni se practica con fortuna, pero que trastorna todo en el país los 90 minutos que dura cada juego.

El éxito de esa "evangelización" es tan grande que la FIFA tiene más países afiliados (207) que la Organización de las Naciones Unidas (192). Por supuesto, el negocio resultante es más redondo que el balón. En 2009, un año de crisis económica generalizada, la FIFA reportó ingresos por 196 millones de dólares y aumentó sus reservas a más de mil millones. Durante la presentación de sus resultados financieros correspondientes a ese ejercicio, Joseph Blatter, su presidente, dijo: "Estamos cómodos, pero no diría que somos ricos" y se refirió a Sudáfrica como sede de la Copa 2010. No mencionó el entusiasmo de los aficionados, ni la oportunidad de apoyar la reconciliación social de un país aún marcado por las secuelas del Apartheid, simplemente dijo: "Otorgar la sede fue una buena decisión económica y comercial."

¿Es posible sustraernos al influjo comercial y mediático de la Copa del mundo? Tal vez no, pero basta con que nos esforcemos por defender el juego limpio

Foto Efe

Julio Grondona, director del Comité de Finanzas de la FIFA, complementó: "[hasta ahora] el primer mundial en África ya logró ingresos de mercadeo que superan los de los torneos de Alemania 2006 y Corea del Sur-Japón 2001". El informe concluye que "La FIFA atravesó la turbulencia de los mercados financieros y la recesión mundial sin un solo rasguño y salió de la crisis aún más fuerte". ¿Quién va a ganar la copa este año? Eso es lo de menos. Por lo pronto la FIFA se está centrando en su presupuesto de ventas para el periodo 2011-2014 que culminará con el Mundial de Brasil. Los ingresos estimados son de 3,800 millones de dólares.

Invocación final

Desde sus inicios la humanidad ha tenido la necesidad de creer en algo (a veces la pasa uno mal aquí en el mundo) y ha buscado satisfacerla de muy diversas formas. En razón de esa vulnerabilidad, distintas etapas y fenómenos la han puesto al servicio de fines espurios que buscan aprovecharse de ella. De eso puede acusarse a decenas de sectas y movimientos abiertamente religiosos y al futbol en su modalidad de deporte mundial mediatizado.

Advertirlo implica hacer el triste papel de aguafiestas y ofender la susceptibilidad de quienes ya compraron su camiseta (pirata o no) o están llenando su álbum de estampas con los rostros de los jugadores, inconscientes de que tales acciones son producto de una estrategia comercial y que los millones de dólares recaudados en este evento salen del bolsillo de cada uno de ellos a través de actos de compra y venta: desde el que paga una michelada para ver el partido en un bar, hasta el que gastó miles de dólares para viajar hasta Sudáfrica y vio los partidos por la tele, pues su agente de viajes lo estafó.

¿Significa ello que debamos olvidar el futbol? No necesariamente. Se trata más bien de regresar a la inocencia de su versión no mediatizada, disfrutar el encuentro de una liga de barrio, dominar la pelota para incrementar la destreza física, correr por la cancha para mejorar la salud de arterias y pulmones o hasta presenciar los partidos del mundial, pero sin perder de vista la maquinaria mercadológica y financiera que hay tras ellos. ¿Es posible sustraernos por completo al influjo mediático y comercial de la Copa del mundo, el nuevo Santo Grial? Tal vez no, pero basta con que nos esforcemos por defender el juego limpio. Santo Niño Futbolero: ruega por nosotros.

Vive la Ruta Puuc

MAYAS

CUESTIÓN DE ARTE

Las rutas turísticas habituales prometen mostrarte la cultura maya ancestral, pero suelen dejar pasar una experiencia fascinante: mirar su arte a detalle.

Texto y fotos: Óscar Álvarez

HOY MÁS QUE NUNCA
VIVE MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

Arriba: las majestuosas construcciones de Uxmal son un invaluable tesoro arquitectónico de la cultura maya.

Izquierda (y siguiendo las manecillas del reloj): La zona arqueológica de Kabah tiene piezas con un nivel de detalle impresionante.

Los arcos son de las obras más representativas de Uxmal.

Loltún tiene obras majestuosas, como esta gigantesca cabeza de tipo olmeca.

Te proponemos descubrir el "barroco" maya. Sí, eso existe. Lo definen la abundancia de mascarones, grecas, junquillos, frisos y todo tipo de alardes decorativos, junto a la obsesiva presencia de Chaac, el dios de la Lluvia. El estilo Puuc, uno de los nueve órdenes arquitectónicos mayas, hace más atractiva a la arqueología e invita a un paseo por el suroeste de Yucatán.

Las caras de Kabáh

Comenzamos el recorrido en la que fuera una de las ciudades más importantes de la región; el apogeo de Kabáh se fecha entre los 800 y 900 d.C. Su estructura más notable es el Codz-Pop, cuya fachada está adornada con un mosaico en roca caliza. El motivo único son los mascarones con el rostro de Chaac, cerca de 250, compuestos por 30 piezas cada uno. Un segundo conjunto constructivo lo forma el vecino Palacio, que posee una docena de plataformas y altares.

A pocos kilómetros nos encontraremos con Labná o "la vieja casa abandonada". Para muchos arqueólogos se trata del sitio que mejor representa al arte Puuc, a pesar de haber sido un asentamiento menor. Ocupado durante el periodo Clásico, es conocido por su magnífico arco, al que rematan una serie de mascarones en las esquinas, mientras sus frentes muestran grecas y dos representaciones de casas cubiertas con palma. Un sacbé, o camino, comunica el Mirador con el Palacio. Conforma el primero una pequeña pirámide semienterrada, mientras el Palacio, edificado sobre una suave elevación del terreno que realza su monumentalidad, exhibe sus fachadas llenas de frisos, recovecos y elementos de importancia simbólica.

Apenas con un par de estructuras, el sitio de Xlapak es el más pequeño. Vuelve a aparecer aquí el dios de la lluvia con su larga nariz curva y una decoración a base de columnas delgadas o junquillos y la hilera de piedras dentadas conocidas como "chimez", el ciempiés. Elementos que veremos repetirse en Sayil, hasta donde es aconsejable continuar para conocer su Palacio, de proporciones majestuosas.

En la boca del laberinto

Aunque carece de construcciones, las cuevas de Loltún se incluyen en la ruta por encontrarse dentro de la serranía Puuc. Desde el 1200 a.C. hasta bien entrado el periodo colonial, las grutas sirvieron a la población local para la obtención de agua, arcilla y piedra. También fue un importante lugar de culto, habida cuenta de la pintura rupestre que cubre algunas paredes y el hallazgo de un busto de origen olmeca, posiblemente utilizado como adoratorio.

Oxkintok, en cambio, es una zona arqueológica que suele pasarse por alto. Y es una lástima, pues posee particularidades únicas. Además de los tres complejos arquitectónicos que ordenaron la antigua ciudad, existe una estructura muy curiosa, el Tzat Tun Tzat, que contiene un laberinto. Los pasillos se atraviesan casi en completa oscuridad, apenas con la débil luz del día que se cuela a través de oquedades estratégicamente situadas. Cuando los ojos consiguen acostumbrarse a las tinieblas, se debe buscar el camino ascendente de salida, retrocediendo sobre nuestros pasos cuando una pared bloquea el camino equivocado. Aunque el significado y propósito del Tzat Tun Tzat se desconoce, no cabe duda que realizar la prueba es toda una experiencia mágica.

El cuento del Adivino

Uxmal representa el punto culminante del recorrido y también el lugar más impresionante. Reconocida como Patrimonio de la Humanidad por sus valores culturales e históricos, la ciudad fue un centro maya de primera magnitud durante el Clásico tardío (600 a 1000 d.C.). Está orientado Uxmal de norte a sur, a lo largo de un eje de un kilómetro de largo y en su centro se levantan las principales estructuras. El Palacio del Gobernador es un edificio de finísima factura, ornamentado con mosaicos pétreos entre los que destacan la representación de una serpiente con dos cabezas. Su orientación no es casual, sino que obedece a fenómenos astronómicos.

El cuadrángulo de las Monjas, por su parte, constituye una gran plaza cerrada por cuatro edificios alargados. La Casa de las Tortugas, El Palomar y, sobre todo, la Pirámide del Adivino, son otras de las admirables obras del yacimiento.

La pirámide alcanza los 35 metros de altura y posee una original planta elíptica. De ella cuenta la tradición que fue construida en una sola noche gracias a los poderes de un extraño personaje llamado "El Adivino". Es sólo una leyenda, aunque la energía que se siente en Uxmal y la majestuosidad de la selva incitan a creer en la magia.

¿DÓNDE DORMIR? (después de tanto arte)

No lo dudes: dada su relativa cercanía, conviene hacer base en Mérida. Te recomendamos estos lugares:

↘ **Hotel Santa Lucía,** es una casa del siglo XIX remodelada.
Calle 60 No. 474-A entre 53 y 55 Centro.
Tel. (999) 928 0740 y 928 0704
casalucia.com.mx

↘ **Hotel Cascadas de Mérida.**
Calle 57 No. 593c entre 74a-76, Centro
Tel. (999) 923 8484
cascadasdemerida.com

¡MI REINO POR UN POCO DE SAL!

¿ALGUNA VEZ HAZ PENSADO QUE LA SAL PUEDE DARTE UNA ENSEÑANZA? SIGUE LEYENDO Y DISFRUTA ESTE PEQUEÑO CUENTO LLAMADO "EL REY Y LA SAL". **POR MARTE**

DÍAS DESPUÉS, EL REY ASISTIÓ A VER A SUS OTRAS DOS HIJAS.

¡HOLA, LUZ DE MIS OJOS! ¿CÓMO ESTÁS, AMALIA?

¡PAPÁ! QUÉ GUSTO VERTE.

VINE A VISITARTE JUNTO CON MI EJÉRCITO. ¿NO TE IMPORTA QUE SEAMOS 100?

LA PRINCESA NO ESTÁ MUY CONTENTA.

¿LE VISTE CARA DE HOTEL A MI CASTILLO? SÓLO TE AYUDARÉ CON LA MITAD DE TU TROPA.

ENOJADO, REUNIÓ A SU TROPA Y SE VA CON FLORA, SU SIGUIENTE HIJA.

¡MALAGRADECIDA! ME VOY CON TU HERMANA, QUIEN SEGURO NO ME DESAMPARARÁ.

PERO PARA SU SORPRESA...

¡EN ESTE ENORME CASTILLO SÓLO CABEMOS MI MARIDO Y YO! NI TÚ NI TU TROPA, ¡FUERA DE AQUÍ!

DESCONSOLADO, EL REY SOTE SE DESHIZO DE SU TROPA Y VAGÓ POR EL BOSQUE HASTA ENCONTRAR UNA CHOZA.

ENTRARÉ A PEDIR AYUDA. NO SÉ QUÉ MÁS HACER.

AHÍ ENCONTRÓ A GORRA DE JUNCO, SU HIJA DISFRAZADA. SIN PERCATARSE DE QUE ERA ELLA, LE CONTÓ SUS DESVENTURAS. Y LA PRINCESA LE AYUDÓ.

NO SE PREOCUPE, MI REY.

YO LO CUIDARÉ Y PRONTO, REGRESARÁ A SU REINO.

ENTRETANTO, EL PRÍNCIPE SASSON, EL EX PROMETIDO DE DULCE, ORGANIZÓ DOS BAILES PARA BUSCAR ESPOSA. ELLA ASISTIÓ DISFRAZADA CON LOS VESTIDOS QUE LE HEREDÓ SU PAPÁ. Y NADIE LA RECONOCIÓ, AUNQUE EL PRÍNCIPE NO PUDO DEJAR DE MIRARLA.

UNA MAÑANA, GORRA DE JUNCO LE HIZO EL DESAYUNO. ESCONDIÓ EL ANILLO QUE LE HABÍA REGALADO ANTES DE QUE PASARA TODO, Y LA MANDÓ LLAMAR. LA MIRÓ A LOS OJOS, ¡Y LA DESCUBRIÓ!

¡DULCE! TE HE BUSCADO HASTA EL FIN DEL MUNDO Y SIEMPRE ESTUVISTE JUNTO A MÍ. CÁSATE CONMIGO, POR FAVOR.

¡CLARO QUE SÍ, SASSON!

LA BODA FUE ESPLENDOROSA Y EL BANQUETE MUY VASTO, PERO TENÍA UN DETALLE CHIQUITO SUMAMENTE IMPORTANTE.

¡COCINERA, ESTA COMIDA ESTÁ INSÍPIDA! SIN SAL, LOS ALIMENTOS SON INCOMIBLES.

EN ESE MOMENTO, EL REY SOTE ENTENDIÓ LA IMPORTANCIA DE AQUEL ELEMENTO Y RECORDÓ EL AMOR DE SU HIJA. LLORÓ Y DESCUBRIÓ QUE SU AMOR ERA EL MÁS SINCERO Y EL QUE MERECÍA TODO EL REINO.

¡PERDÓNAME, DULCE, HASTA AHORITA ENTENDÍ TU AMOR HACIA MÍ! MERECES TODO MI REINO.

LAS HERMANAS DE DULCE FUERON CASTIGADAS Y LA PRINCESA SE QUEDÓ CON EL REINO. ELLA Y SU ESPOSO REINARON CON JUSTICIA Y BONDAD. SU PAPÁ VIVIÓ CON ELLOS DESPUÉS DE APRENDER QUE LAS COSAS QUE PARECEN INSIGNIFICANTES E INVISIBLES PUEDEN SER LAS MÁS IMPORTANTES.

FIN

Gráfico Érika del Carmen Argüello

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza las herramientas: **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

Asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto con especialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Ricardo Peláez, CONSUMIDOR

Los mexicanos futboleros aún recordamos sus goles contra Corea del Sur y Holanda en el Mundial de Francia 98 como si hubieran sido ayer. Ricardo Peláez, cabeceador contundente convertido en cronista, nos comparte sus hábitos de consumo fuera de las canchas.

¿En qué gastas sin miramientos?
En la educación de mis hijos.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, compré un departamento en la playa.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Nunca me han dado excusas malas.
¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Le exigí que solucionara el problema.
El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
No, nunca lo había pensado antes, pero es algo en lo que debemos pensar cada vez que compramos algo.
Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Normalmente sigo mi intuición.
¿Existe algo que consideres cercano al producto perfecto?
No, pero el control de calidad cada vez es más efectivo y eso es de mucha ayuda.

"Todos debemos consumir, pero hay que hacerlo con responsabilidad"

¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Sí. Aunque cuando gastas de más, de repente te llega a doler el desembolso.
¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Cada vez más personas lo son, es algo que deberíamos hacer, pensar antes de gastar.
Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Sin duda comería en casa.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Pensar antes de comprar. Todos necesitamos consumir, pero siempre hay que hacerlo con responsabilidad.
¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de la comida chatarra.
¿El cliente siempre tiene la razón?
Ese es un concepto que debería ser cierto, pero no siempre sucede.
¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Cada día es más consciente en cuanto a comprar se refiere.
¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Cuidar las cosas y comprar lo que se necesita, para ahorrar así lo más posible.
Cuando lees la lista de ingredientes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
Cada vez más personas se fijan en los ingredientes, y eso va terminando con la curiosidad de ver qué te comes.
¿Te consideras despilfarrador?
No, para nada.

Foto Cortesía *La Afición*

15 CONSEJOS INFALIBLES PARA AHORRAR GASOLINA

Un automovilista eficiente, comparado con un conductor común, puede ahorrar hasta un 30% en sus gastos de gasolina. Estos son los tips que ya te hemos dado (pero mejorados) y algunos nuevos para que dejes de perder dinero a exceso de velocidad:

1 Es innecesario "calentar" el auto por la mañana, sólo consume más gasolina. Comienza a una velocidad moderada y acelera progresivamente.

2 Pisar el acelerador al fondo demanda cuatro veces más gasolina. El óptimo rendimiento de combustible se logra entre 60 y 80 km/h.

3 La cuarta, quinta y sexta velocidades ahorran gasolina. En realidad, la mayoría de los autos se pueden mantener a 60 km/h en cuarta y quinta.

4 No aceleres sin necesidad: la inercia es el mejor "combustible" para llegar al semáforo y acelerar rápidamente desde un alto consume hasta 50% más gasolina.

5 No mires sólo al auto de enfrente y observa qué pasa más adelante para que utilices menos el freno: un semáforo en rojo puede cambiar a verde antes de que te detengas.

6 Cierra las ventanas y el quemacocos cuando viajes en carretera, disminuirás la resistencia al aire y ahorrarás gasolina.

7 La presión de aire incorrecta de las llantas aumenta 5% el consumo de gasolina, reduce la vida útil de éstas y las hace menos seguras.

8 Cargar gasolina en donde lo hace el transporte público es un indicativo de que recibirás el volumen correcto de gasolina.

9 Ojo: **el clóset debe quedarse en casa.** Por cada 50 kilogramos extras que carga tu vehículo, el consumo de combustible se incrementa 2%.

10 La gasolina Magna funciona muy bien para automóviles convencionales, pero si tienes dudas consulta tu manual de propietario.

11 Un auto con un mantenimiento **general deficiente consume hasta 30% más combustible,** sin afinación podría consumir hasta 20% más gasolina y con un filtro de aire sucio hasta 10% extra.

12 Estacionarse en la sombra evita la evaporación de la gasolina... y el auto se mantiene fresco.

13 Uso inmoderado del aire acondicionado = 10% más gasolina.

14 Tráfico denso = 10% más combustible.

15 Un conductor eficiente no se apresura, prevé los cambios de velocidad, no frena brusco, no fuerza los cambios, su manejo es suave y seguro.

Fuente Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, conuee.gob.mx

DENUNCIA

IRREGULARIDADES EN **GASOLINERÍAS** O EN EMPRESAS QUE COMERCIALICEN **GAS LP**

Si sabes de un proveedor abusivo que realiza actos que pueden afectarte a ti o a cualquier consumidor, denúncialo ante Profeco para que hagamos una visita de verificación.

Contacta a Profeco

Tú puedes denunciar aunque no seas directamente el afectado. No tienes que presentar pruebas de las operaciones que denunciaste ni proporcionar tus datos. Aquí, las opciones para hacer denuncias ante **Profeco**:

→ Acude a cualquier delegación **Profeco**
→ En la **Dirección de Verificación de Gas LP** 01 (55) 5625 6700, Ext. 1091 o denunciasgaslp@profeco.gob.mx
→ En la **Dirección de Verificación de Combustibles** 01 (55) 5625 6700, Exts. 1015 y 1384 o denunciasgasolina@profeco.gob.mx
→ Llama al **Teléfono del Consumidor:** 5568 8722 en el DF y área metropolitana ó 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país

Los actos que puedes denunciar y que dan origen a una visita de verificación pueden ser los siguientes:

- Violación al precio oficial
- Suministro incompleto de combustible
- Bomba de gasolina sin holograma de verificación
- Omisión en la entrega de notas de venta o factura cuando realizas tu compra
- Falta de sellos de garantía
- Condiciones de seguridad indebidas
- Bomba que no marca ceros cuando empieza a despachar combustible
- Exhibición de precios por litro diferentes a los oficiales

La información que deberás proporcionar para poder registrar tu denuncia ante Profeco es:

- Nombre y domicilio del denunciado o, en su caso, los datos para su ubicación exacta.
- Relación de los hechos en que basas tu denuncia, especificando el bien, producto o servicio de que se trata.

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Uno de los ingredientes de ambos platillos es el pavo. En el primer caso se trata de pechuga de pavo y en el segundo, de jamón. El pavo o guajolote, como lo llamaban nuestros ancestros, es un alimento magro, fácil de digerir y con bajo contenido de grasa y colesterol, de ahí su creciente incorporación a la dieta, y no sólo durante la cena de fin de año. Por su parte, las papas son un alimento muy popular por su costo y versatilidad, y prueba de ello es el segundo platillo, una combinación de papas, hojas verdes, queso, vegetales y un toque de páprika.

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*

EL AGUA Y LA VIDA DE LOS ALIMENTOS

Los tejidos de los alimentos frescos poseen gran cantidad de agua. El contenido es lo suficientemente alto para permitir el desarrollo microbiano, la actividad química y la enzimática que conducen al deterioro del alimento. Al desecar los alimentos, el contenido de agua disminuye hasta representar únicamente del 1 al 15% del peso, dependiendo de si se aplica la deshidratación artificial o secado al sol. Cuando las células microbianas se deshidratan, se provoca la inhibición de la actividad metabólica, lo que alarga la vida de anaquel o vida útil de los alimentos.

Cleopatra no sólo conservaba su belleza

La deshidratación es un método de conservación tradicional que el hombre copió de la naturaleza. Desde hace más de 4,000 años, los egipcios ya utilizaban la deshidratación.

Durante sus viajes, Marco Polo observó cómo los tártaros deshidrataban leche en sacos de piel de borrego al someterlos al humo de hogueras.

En el año de 1780 se obtiene la primera patente para deshidratar verduras, las cuales se hervían en sal y posteriormente se secaban en un cuarto caliente. El secado y la deshidratación son distintos.

Ley seca a los microbios

Sí, y son varias: se puede obtener una vida de anaquel prácticamente indefinida, siempre y cuando sean adecuados el envase y el almacenaje; hay reducción en peso y en volumen, por lo tanto disminuye el costo del transporte y del almacenaje. No se requieren condiciones especiales de almacenamiento y transporte como en el caso de los alimentos refrigerados o congelados; los alimentos deshidratados proveen variedad a la dieta, y se aumenta la concentración de los nutrimentos. Algunos alimentos deshidratados son las frutas, como los orejones de manzana, la papaya, las ciruelas pasas y el mango, la leche en polvo, el café instantáneo y el jitomate.

El sacrificio humanitario

Vegetarianos, favor de no leer lo que sigue. Por una afortunada coincidencia, los métodos de matanza o sacrificio animal que generan productos de mejor calidad, son también los más "humanitarios". Por siglos se ha reconocido que el estrés previo a la muerte del animal, provocado por trabajo físico, hambre, incomodidad durante el transporte, lucha o simplemente miedo, tiene un efecto adverso en la calidad de la carne que comemos. Cuando el animal muere sus células musculares continúan activas y consumen la energía almacenada en el músculo en forma de glucógeno. En este proceso se produce ácido láctico, que reduce la actividad enzimática y el deterioro microbiano. Si previo a la matanza el animal sufre estrés, la reserva de glucógeno disminuye y se produce menos ácido láctico, lo que resulta en un menor efecto de conservación y en una carne de menor calidad. Así, antes de sacrificarlo se debe insensibilizar con una descarga eléctrica en la cabeza.

¿Qué vaina con los chícharos?

Los chícharos provienen de una enredadera originaria del Mediterráneo. Al igual que el resto de las leguminosas son plantas cuyas semillas se encuentran almacenadas en vainas y, a diferencia de la mayoría de las plantas comestibles, no requieren de animales para dispersar sus semillas. La vaina contiene varias semillas y cuando madura, se seca y la pared de la vaina se hace muy frágil, por lo que fácilmente se abre y dispersa las semillas. Los chícharos se pueden consumir tanto verdes, en la vaina, como maduros fuera de ella.

Platillo Sabio Profeco

Medallones de pavo rellenos de espinaca con salsa de chícharo

Platillo Sabio Profeco

Pastel de papa y páprika

Platillo Sabio Profeco

Medallones de pavo rellenos de espinaca con salsa de chícharo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 579 • Proteínas: 31 g • Hidratos de carbono: 43 g • Fibra dietética: 5.5 g • Lípidos: 31 g • Colesterol: 89 mg

Ingredientes (6 raciones)
300 g de espinaca lavada
1 cebolla blanca
30 g de mantequilla
600 g de pechuga de pavo; deshuesada, aplanada y cortada en 6 pedazos
aceite en aerosol
30 g de semilla de girasol
3 papas medianas
1/3 de taza de aceite de maíz o canola
papel aluminio

Salsa
500 g de chícharos cocidos
1 taza de leche descremada
100 g de crema reducida en grasa
sal y pimienta (mezcla de cuatro pimientas) al gusto

39

Preparación
1 Corta finamente la espinaca y pica la cebolla en *brunoise* (cubos muy pequeños de 1 a 3 mm por lado).
2 Saltea ligeramente la cebolla y la espinaca en la mantequilla, sazónalos y reserva.
3 Corta seis pedazos de papel aluminio y barnízalos con aceite en aerosol. Coloca cada pechuga en un trozo de papel aluminio, sazónala con sal y pimienta y rellénala con la mezcla de espinaca y cebolla, y distribuye las semillas de girasol. Forma rollitos y envuélvelos perfectamente con el papel aluminio.
4 En una olla con agua hirviendo, cuécelos durante 25 minutos. Una vez cocidos corta cada rollo transversalmente a la mitad.
5 Ralla las papas con ayuda de una mandolina y fríelas en aceite caliente hasta que doren.

Salsa
1 Muele los chícharos cocidos con la leche en la licuadora. Si es necesario agrega agua.
2 En la misma olla donde salteaste las espinacas y la cebolla, hierve el licuado de chícharo, añade la crema, deja reducir hasta la textura deseada, salpimienta y rectifica el sabor.
3 En un plato vierte la salsa de chícharo a modo de espejo, encima coloca los rollos de pechuga y decora con las papas paja.

Costo aproximado: $180

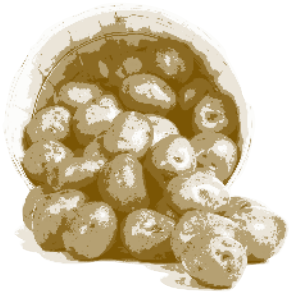
Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Pastel de papa y páprika

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 574 • Proteínas: 20 g • Hidratos de carbono: 57 g • Fibra dietética: 3.7 g • Lípidos: 26 g • Colesterol: 57 mg

Ingredientes (6 raciones)
• 5 papas medianas (1 kg)
• 120 g de tocino picado
• 1/2 cebolla finamente rebanada
• 4 dientes de ajo picados
• 350 g de champiñones rebanados
• aceite en aerosol (sabor mantequilla)
• 5 jitomates saladet rebanados
• 60 g de jitomate deshidratado cortado en tiras delgadas
• 120 g de jamón de pavo
• 250 g de queso tipo manchego
• 1 cucharadita de páprika o pimentón
• sal y pimienta al gusto



40

Preparación
1 Lava y cuece las papas en suficiente agua. Una vez cocidas, déjalas enfriar un poco, pélalas y rebánalas a lo largo transversalmente.
2 Fríe ligeramente el tocino, agrega la cebolla, el ajo y los champiñones rebanados y rehógalos hasta que se suavicen.
3 Rocía un refractario con aceite en aerosol. Coloca una capa de papas.
4 Espolvorea un poco de queso manchego, sazona con páprika, sal y pimienta al gusto.
5 Cubre la capa de queso con parte de la mezcla de champiñones, cebolla, ajo y tocino. Agrega parte del jamón de pavo picado.
6 Encima coloca una capa de rebanadas de jitomate y de jitomate deshidratado
7 Repite las capas alternadamente hasta terminar con todos los ingredientes. Finaliza con una capa de queso rallado.
8 Hornea durante 20 min a 180°C o hasta que el queso gratine y se dore.

Costo aproximado: $170

Foto Arturo Buitrón